

leite fresco empregado na sua fabricação foi convenientemente observada, provaram a sua utilidade nas regiões em que o gado é insuficiente.

O leite contém proteínas, hidratos de carbono, gorduras; é também um dos alimentos mais ricos em sais de cálcio, principalmente em fosfatos de cálcio. É pois recomendável fazê-lo entrar no regime alimentar de todas as idades.

Os ovos. — Os ovos são importantes como fonte de boa proteína e de preciosos minerais entre os quais se encontra o ferro. A gordura contida na gema do ovo encerra em quantidade abundante quasi todas as vitaminas.

A carne. — A carne apresenta um valor particular em razão da proteína e do ferro que contém, mas considerada sob o ponto de vista nutritivo, a proteína da carne é inferior à dos ovos e à do leite. Pelo contrário, os tecidos glandulares (fígado, pâncreas) são os alimentos mais nutritivos que possuímos sob o ponto de vista da proteína e da quantidade de minerais e vitaminas.

Legumes verdes e hortaliças. — Os legumes verdes e as hortaliças são ricos em vitaminas.

Frutos. — O valor nutritivo dos frutos depende da elevada quantidade de vitamina C que contêm. Esta quantidade varia consideravelmente: é mais elevada nas laranjas, nos limões e nos tomates; pelo contrário é relativamente baixa nas uvas.

Óleo de fígado de bacalhau. — O óleo de fígado de bacalhau tem igualmente a qualidade de ser uma importantíssima fonte de iodo e de vitamina A.

A estes alimentos protectores e produtores que acabamos de indicar, juntam-se os alimentos energéticos que deverão ser adicionados ao regime, segundo as necessidades, para fornecer a energia necessária a cada indivíduo.

Cereais. — Os cereais são alimentos dos mais cómodos e dos mais aceitáveis, tendo um alto valor energético.

Açúcar. — O açúcar tornou-se uma das fontes de energia mais baratas. Mas o açúcar refinado, da mesma forma que as farinhas de cereais peneiradas, é um alimento energético, mas desprovido de elementos protectores.

Batatas. — A batata é um alimento rico em calorias e em amido, e particularmente próprio para substituir o açúcar e os cereais. As batatas são igualmente uma fonte preciosa de ferro e de vitaminas C; apresentam, além disso, a vantagem de reter uma larga proporção desta vitamina depois de cozidas.

Deve constatar-se que o regime alimentar médio da população tornou-se cada vez mais variado. Manifestou-se uma tendência a consumir mais laticínios, ovos, frutos, legumes; os alimentos de base, tais como os cereais e as batatas, constituem hoje uma proporção mais fraca dos alimentos humanos.

O facto de que a maior proporção total das necessidades em calorias é tirada dos alimentos altamente protectores representa um grande progresso em matéria de alimentação. Mostra que há uma tendência natural da parte dos consumidores a conformarem-se com as regras melhor conhecidas de uma alimentação racional, na medida em que as condições económicas lho permitem. Mas se bem que já se tenha feito muito pela educação do consumidor, resta ainda muito por fazer.

Todos os inquéritos demonstram que, com a mesma despesa, certas donas de casa podem fornecer uma alimentação de maior valor nutritivo do que outras. Um exemplo típico é o uso do pão branco que se generalizou em todas as categorias sociais. Ora, quando se fabrica pão com farinha extremamente