

peneirada, uma grande parte dos elementos minerais não entram no pão. Portanto, o desejo de comer pão branco dá em resultado que a quantidade total de minerais absorvidos não é tão elevada quanto poderia ser com a mesma despêsa.

A carne fornece um outro exemplo. Depois da guerra as donas de casa teem cada vez mais tendência a pedir os melhores bocados que podem ser servidos sob a forma de grelhado ou de assado, sempre prontas a desprezar os bocados tidos por inferiores que convêm à preparação dos guisados e dos caldos, e cujo valor nutritivo é muitas vezes igual ao dos bocados de primeira escolha.

Como último exemplo assinalemos o caso do leite desnatado. Depois da guerra consome-se mais leite completo, mas as prevenções que existem contra o leite desnatado levaram a uma diminuição de consumo mesmo nos que não podem pagar o leite completo, que é mais caro. Um litro de leite desnatado contém mais cálcio, mais fósforo, mais enxôfre, mais ferro e mais proteína (ainda que, bem entendido, menos calorias) de que um litro de leite completo. Pode pois estar perfeitamente ao alcance dos que não compram leite completo em quantidade suficiente.

No número dos factores que determinam a orientação dos hábitos alimentares, convém mencionar a diminuição no consumo do alcohol. Quási sem excepção, os números relativos ao pós-guerra são menos elevados que os do período de antes da guerra. Parece fora de dúvida que a diminuição do consumo das bebidas alcoólicas desempenhou um papel muito importante no movimento a favor de uma melhor alimentação, pois que os refrescos leves

de frutos, sumo de uvas, gelados, consumidos em vez de licores destilados possuem freqüentemente um valor nutritivo não desprezível.

Modificações muito nítidas se produziram pois em matéria de consumo de produtos alimentares; tornou-se mais diversificada e melhor equilibrada. O consumo de fructos, de legumes e de lacticínios, aumentou quási por tóda a parte consideravelmente, enquanto baixava em consumo de cereais e de carne. Todavia, a quantidade de certos alimentos protectores actualmente no mercado em certos países, deixam muito a desejar. O leite é disto o exemplo principal; porque constitúi um dos melhores alimentos que existem, pode ser, também, o mais perigoso. Assim se põe o problema da limpeza e da segurança do leite. A questão da qualidade é igualmente importante para os ovos e legumes.

Êste problema é manifestamente tanto do interesse do produtor como do consumidor. Nêste domínio, a agricultura e as organizações cooperativas agrícolas desempenharam um papel importante. A natureza precária de muitos alimentos protectores é um grande obstáculo à organização racional do mercado; mas no decurso dos últimos anos grandes progressos foram realizados na refrigeração, na conservação pelo frio, e podemos esperar que à medida que nêste domínio se introduzam novas melhorias, as dificuldades que provêem da natureza precária dos alimentos hão-de perder a sua importância e prejudicarão menos a orientação agrícola.

Ê possível e mesmo necessário exercer sôbre o consumo uma influência efectiva pela educação e propaganda. E' absolutamente necessário que os fun-