

Para as crianças alimentadas artificialmente, o leite deverá ser sempre fervido. Será sempre necessário administrar a estas crianças óleo de fígado de bacalhau, sumo de laranja e gemas de ovos. Quanto aos regimes alimentares que comportam cereais, a ciência alimentar desaconselha o uso dos cereais antes da idade de 8 meses e aconselha que, mesmo nessa idade, não se dêem senão pequenas quantidades.

3.º — Idade escolar. — Quando as crianças entram na escola, um grande número delas é atingido de uma ou outra tara física, e se não está provado que todas estas taras seriam evitadas graças a uma alimentação melhor, o certo é que muitas não se teriam desenvolvido se a criança tivesse sido melhor alimentada. Conviria dar aos pais indigentes os conhecimentos necessários e sobretudo os meios de alimentar convenientemente os seus filhos. Seriam precisos, para estas crianças, uma grande quantidade de alimentos protectores tais como lacticínios (leite, manteiga), ovos, frutos e legumes (não apenas batatas) e menos pão e outros cereais.

4.º — Adolescência. — A adolescência é um dos períodos mais decisivos da vida. Constatou-se que, mesmo tratando-se de crianças, rapazes ou raparigas, de saúde relativamente boa, e que começaram a trabalhar em condições satisfatórias, chegam aos 18 anos gravemente enfraquecidos porque não tiveram senão uma alimentação insuficiente e mal equilibrada. Ora, é nesta idade que se pressentem os casos mais graves de tuberculose, e todos os especialistas estão convencidos de que esta doença, antes dos 20 anos, é devida a duas causas principais: o excesso de trabalho (1) e a alimentação insuficiente. Seria pois necessário esforçarmo-nos,

por medidas educativas, por fazer compreender aos adolescentes dos dois sexos que não podem ser saudáveis se a sua alimentação não contiver em abundância alimentos protectores.

5.º — Adultos. — Todos os inquéritos feitos na cidade ou no campo revelam uma sub-alimentação, quer manifesta, quer latente. Numerosas provas demonstram a influência duma alimentação defeituosa sobre a taxa da mortalidade por tuberculose. Seria necessário abordar êstes números com circunspeção, porque na maior parte dos casos há coexistência doutras causas físicas e mentais, como a super-população das habitações, excesso de trabalho, desgostos, etc. Mas é preciso lembrar que a tuberculose nos centros industriais é ainda um dos grandes flagelos mortais e que, se bem que esta doença diminua gradualmente, esta diminuição é muito menos marcada nos adultos do que nas crianças. Pode pois suceder que um aumento no consumo dos alimentos protectores reduza a taxa da mortalidade por tuberculose. Não se pode duvidar de que, duma maneira geral, um regime alimentar conveniente aumenta a resistência à doença.

Constatemos pois que o regime alimentar influencia grandemente a duração da vida e que a aquisição e a aplicação, por uma escolha e uma utilização moderna, dos alimentos, será uma ciência que contribuirá para a melhoria do estado geral e do bem-estar de cada ser humano.

Eis os alimentos necessários da alimentação humana:

O leite. — É o que nós possuímos de mais próximo duma alimentação perfeita e completa, e não se conhece nenhum outro alimento que o possa substituir. O seu valor é único. O leite em pó (evaporado), o leite sêco e o leite desnatado sêco, quando a qualidade do

(1) No original «surmenage».