

*Dr Stefania Łazarewicz.*

### **3. Zasadnicze wiadomości z dziedziny higieny.**

*Ciąg dalszy.*

Z tłuszczów najszlachetniejsze i łatwostrawne są masło i śmietana, oraz oliwa, mniej strawne smalec i łój, oraz oleje (lniany, rzepakowy, z ziarn słończnika, kokosowy, makowy). Dla dzieci oraz osób wątłych olej nie jest wskazany, ponieważ wywołuje niestrawność i niedomagania żołądkowe, jelitowe (kiszek). Nie żałujmy, o ile tylko warunki na to pozwalają, świeżego, dobrego masła i śmietany w naszym pożywieniu!

Mączkę (skrobie) mamy w mące, kaszy, we wszelkim pieczywie, ziemniakach i jarzynach. Potrawy mączne, pieczywo i ziemniaki same nie wystarczą do zaspokojenia potrzeb naszego ciała (organizmu). Dlatego też łączymy zawsze chleb z tłuszczem (masłem lub smalcem), dodając często ser lub wędlinę, podajemy ziemniaki z tłustym sosem i mięsem lub jajami (białko). Ponieważ organizm nasz zużywa do wytwarzania ciepła wewnętrznego duże ilości mączki i cukru, ulegające spalaniu w ciele naszym, przeto w pożywieniu naszym pokarmy mączne ilością są przewyższają pokarmy białkowe. Z doświadczenia wiemy, jak wiele zużywujemy ziemniaków, kaszy, pieczywa, oraz jarzyn; a jak niewiele stosunkowo mięsa i jaj. Jarzyny posiadają prócz mączki i wody jeszcze duże ilości substancji, którą zwiemy witaminem, albo „życianem“. Nazwa mówi nam, że owa substancja niezbędna jest do życia. Badania i obserwacje wykazały, że obecność witamin w naszych produktach spożywczych przeciwdziała powstawaniu pewnych chorób, np. skorbutowi (gnilcowi), krzywicy i pewnym zaburzeniom nerwowym. W świeżych jarzynach i surowych owocach znajdują się duże ilości owych dobroczynnych witamin, przede wszystkim tuż pod otoczką jarzyn i skórka owoców. Zrozumiemy stąd, jak wielką korzyść dla zdrowia odnosimy spożywając jarzyny i owoce świeże i to nie tylko porą letnią — jak do niedawna praktykowano, ale również porą zimową i wiosenną, kiedy to energia organizmu obniża się i człowiek podupada zdrowotnie z powodu braku słońca i ciepła.

Z przyjemnością i radością korzystamy wówczas z owoców południowych, obfitujących w witaminy, pomarańcze, banany, cytryny i t. p.), tym więcej, że dzięki obniżeniu cła importowany do nas towar obcy, a tak potrzebny dla zdrowia, staje się coraz

więcej przystępny szerokim warstwom ludności. Matki, wychowujące małe dzieci, przypomina sobie, że lekarze już niemowlętom polecają podawanie soczku z marchwi, jabłek, pomarańczy, cytryny, dalej pomidorów, czysto kwaszonej kapusty. W ostatnich czasach nauczyliśmy się słusznie oceniać wartość soków owocowych, które zastąpić mają i muszą napoje alkoholowe, niestety jeszcze tak szeroko rozpowszechnione w naszym społeczeństwie. Dzięki energicznie podjętej i przeprowadzonej walce z alkoholizmem, udaje się apostołom abstynencji wprowadzać do wielu domów polskich napoje bezalkoholowe, owocowe, którymi gospodarze domu podejmują gości z okazji uroczystości rodzinnych. Znanne jest może Czytelniczkom dziełko Dr Schechtlówny „Wyrób nektarów czyli owocowych napojów bezalkoholowych“, jeśli nie, należałoby tę broszurę nabyć i zapoznać się z tego rodzaju napojami.

Nie miejsce tutaj przytaczać wszystkich dowodów i przykładów zgubnego wpływu, jaki używanie alkoholu w postaci wódki, likierów, wina, piwa i t. p. wywiera na zdrowie nie tylko pijaka nałogowego, ale nawet człowieka przygodnie używającego trunków wyskokowych. Wykłady, broszurki, a przede wszystkim wystawy, urządzane staraniem związków abstynenckich, wymownie przedstawiają nam niebezpieczne skutki alkoholizmu, mianowicie zwyrodnienie narządów wewnętrznych (wątroby, nerek, serca), powstawanie chorób nerwowych i umysłowych, dziedziczne obciążenie potomstwa skłonnością do opilstwa, niedorozwój fizyczny i duchowy dzieci alkoholików, pomijając już ogromne straty pieniężne i katastrofy powodowane przez alkoholików. Biada matkom, które w nieświadomości i braku odpowiedzialności podają młodzieży, a co gorsza, małym dzieciom wódkę, wino lub piwo, rzekomo dla wzmocnienia lub uspokojenia! Prędzej czy później odezwią się fatalne następstwa ich lekkomyślności. W związku z alkoholem, który zaliczamy do „używek“, a nie do środków spożywczych, wspomniemy jeszcze inne rodzaje używek, mianowicie kawę i herbatę. Lekarze, zwłaszcza specjaliści chorób nerwowych, usilnie przestrzegają przed nadużywaniem powyższych napojów, które zawierają składniki alkaloidowe — kofeinę wzgl. teinę, działające wysoce wysoce szkodliwie na układ nerwowy, na mięsień sercowy i naczynia krwionośne. Młodzież przede wszystkim, oraz ludzie w pełni i anemiczni nie powinni używać kawy prawdziwej. Polecenia godną jest kawa stołowa (kawa zbożowa, kawa Kneippa), która podana z dodatkiem mleka stanowi bardzo pożywny i zdrowotny napój. Wiadomo nam, że sportowcy i zawodnicy, chcąc na długo zachować siły i sprawność fizyczną, wstrzymują się zupełnie od przyjmowania kawy, herbaty, tym więcej od alkoholu i tytoniu.

*Ciąg dalszy nastąpi.*