

SELDA POTOCKA



**Como nos
devemos alimentar**



LIVRARIAS AILLAUD e BERTRAND
PARIS-LISBOA
LIVRARIA FRANCISCO ALVES
RIO DE JANEIRO

C
CT
3
DT

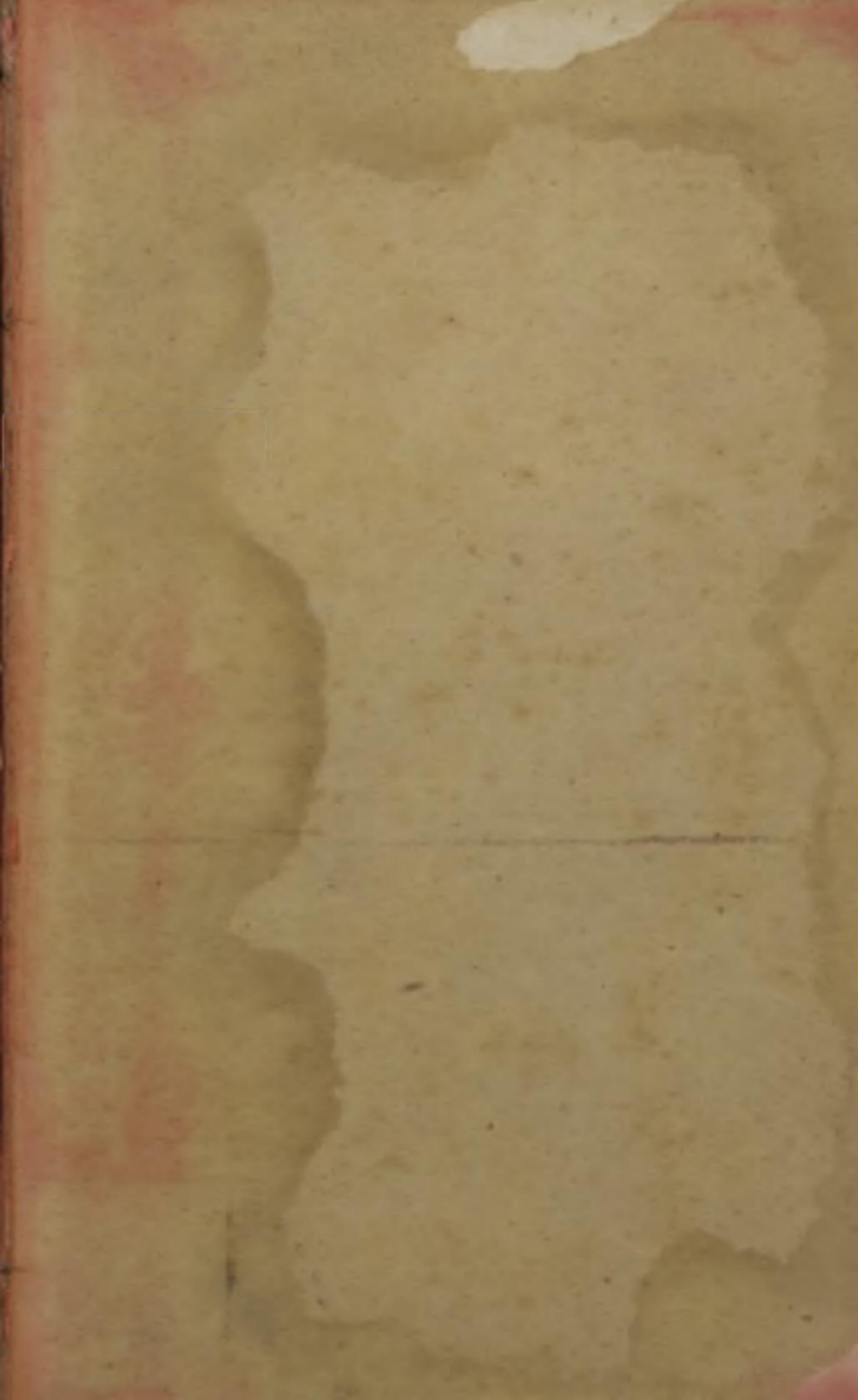
Sold

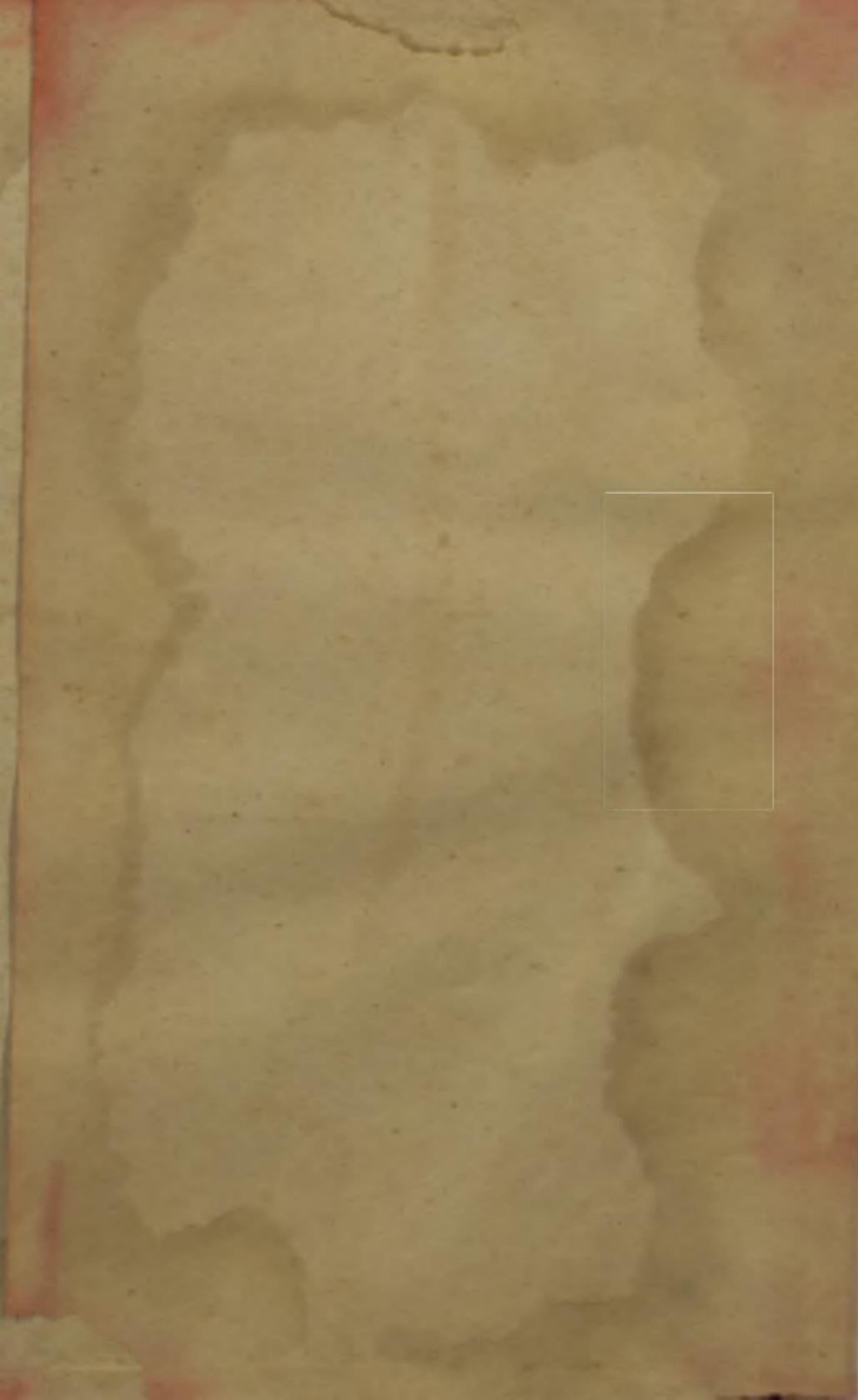
Est.

Tab

N^o

~~A
S
66~~



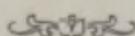


COMO
NOS DEVEMOS ALIMENTAR

BIBLIOTHECA DA MULHER

- I. — *Como nos devemos alimentar.*
- II. — *Regras e Receitas de uma Cozinha Hygienica.*
- III. — *O Lar Feliz.*
- IV. — *Os Nossos Filhos.*
- V. — *A arte da Belleza.*
- VI. — *A arte da Saúde.*
- VII. — *A arte da Felicidade.*

BIBLIOTHECA DA MULHER



Como nos devemos alimentar

POR

M^{me} SELDA POTOCKA



LEOPOLDO CIENCIA SIVA
WOMULO DE CARVALHO



AC
MNCI
613
POT

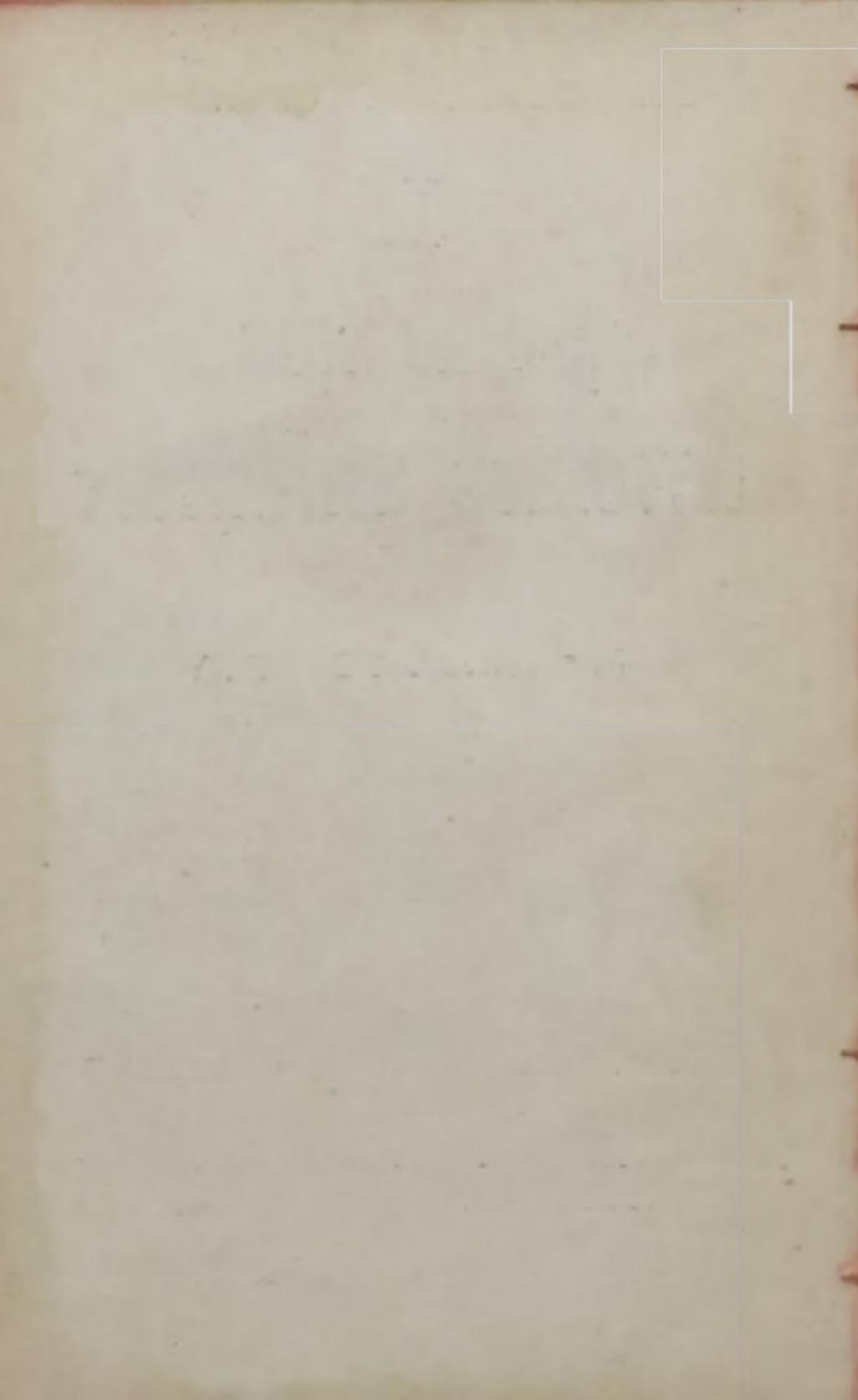
LIVRARIAS AILLAUD E BERTRAND

PARIS — LISBOA

LIVRARIA FRANCISCO ALVES

RIO DE JANEIRO — S. PAULO — BELLO HORIZONTE

—
1912





Não poderíamos certamente confiar a mãos mais competentes a preparação e a redacção d'esta série de pequenas obras difficullosas, que constituem a nossa Bibliotheca da Mulher.

Discipula de Bucher, directora do Instituto Electro Therapeutico, de Lisboa, — que é um modelo de instalação technica e de requintada elegancia, — polyglota, escriptora, dramaturga, mulher de letras e mulher de sciencia, dispondo no mais eminente gráu das notaveis faculdades intellectuaes de assimilação e poder devinatorio

peculiares á sua raça, — M^{me} Selda Polocka, a illustre traductora de Sienkiewicz e compatriota de M^{me} Sadowska Curie, é a auctora ao mesmo tempo erudita, experiente, amavel, espiituosa, optimista, que se tornava necessario encontrar para dirigir e conceber uma obra d'esta natureza delicada, em que se pretende aconselhar e guiar a Mulher na sua vida familiar, na sua hygiene, no seu culto nativo da belleza, entregando-lhe pequenos cathecismos onde encontre, para as necessidades do seu complexo destino de esposa e de mãe, os conselhos seguros e praticos, as vantajosas lições, as regras precisas, os ensinamentos mais uteis.

Para saber e poder fazel'o, era indispensavel que a conhecimentos vastos se alliassem o dom de escrever com elegante claresa e as qualidades de educação, de allracção e de charme lão necessarias á convivencia dos espiritos femininos.

M^{me} Selda Polocka não é apenas uma especialista notavel — como tal conhecida em Londres e Paris, — e cujo luxuoso consultorio da rua da Emenda passa de ha muito por sêr o rendez-vous das senhoras da sociedade elegante de Lisboa. Sendo a « mulher que sabe », ella é tambem a « mulher que attrahe ». Perpetuando no seu nome a nobilissima familia polaca a que pertence e que, com tantas mulheres celebres pela sua bel-

lesa e pelo seu talento, e com tantos heróes, estadistas e sábios illustrou a historia da Polonia, ella ficou sendo a grande dame capaz de ser a grande e segura conselheira.

Os livros d'esta Bibliotheca, — que nos esforçamos por tornar, simultaneamente, primôres de confecção artistica e accessiveis a todas as bolsas, mesmo as mais modestas, — constituirão uma verdadeira e utilissima encyclopedia da Mulher, que a noiva, a esposa e a mãe, nos seus femininos cuidados de toucador, como nos seus deveres de dona do lar, como nas suas graves preoccupações maternas, consultarão com proveito e nos agradecerão sem favor.

OS EDITORES.

Sala A

Est. 11

Tab. 4

N.º 47

COMO
NOS DEVEMOS ALIMENTAR

I

A influencia da alimentação na saude. — O jejum considerado como o melhor dos remedios. — O que é a doença. — Como se pôde evitar a doença.

A quasi totalidade das doenças humanas é a consequencia de erros alimentares. Nós desaprendemos de comer. Obliterou-se-nos esse instincto commum a todas as especies e cuja perda importa o sacrificio da propria vida. O homem civilizado do seculo **xx** pôde definir-se como o unico sêr que não sabe alimentar-se. E de tal modo essa ignorancia está visivelmente compromettendo os destinos da humanidade, que me surprehende que ainda até hoje nenhum pedagogogo tenha aconselhado a inclusão de um pequeno tratado de alimentação no programma educativo da infancia, onde elle seria tão util como os tratados de moral.

Não ha modo de illudir este aphorismo physico-logico : — a grande maioria das pes-

soas gastam mais de metade da sua energia vital a digerir alimentos desnecessarios.

Se comessemos metade, quando muito, do que comemos, morreriamos quasi todos de velhice e a média da vida, na geração futura, dilatar-se-ia immenso.

Se os que trabalham com os musculos reduzissem a sua alimentação *a metade* e os que trabalham com o cerebro a reduzissem *a um terço*, seriam mais fortes, mais saudaveis, e prolongariam a vida.

E' principio por muitos acceite que podemos fortalecer um doente obrigando-o a comer, quando a verdade é que cada ração de alimento que elle ingére lhe consome energia e lhe diminue o poder de resistencia. Sempre que ha uma doença grave, a natureza, previdentemente, abole o appetite para não consumir com o trabalho digestivo a energia que precisa de ser totalmente utilizada em combater a doença. E' commum o facto verificado de corresponder a uma alimentação nociva um decrescimento sensibilissimo de peso. O organismo, constrangido n'essas crises a desperdiçar energias na eliminação dos alimentos ingeridos, enfraquece, não os assimila. Alimentar n'essas condições um doente não é sustental-o, é debilital-o, sobrecarregando-lhe o systema com materia nociva, que elle tem de eliminar pelo preço terrivel das suas forças vitaes. Está provado que na ausencia do appetite o doente que se alimenta perde com mais rapidez peso e forças do que aquelle que não come.

Quando não ha vontade de comer, o jejum impõe-se. Uma lingua saburrosa deve considerar-se o indicio seguro de um estomago inapto para digerir. E' loucura homicida alimentar um doente n'estas condições anormaes. A alimentação decompõe-se. Em logar de nutrir envenena.

O halito é uma linguagem clara. Um apparelho digestivo carregado de alimentos deteriorados exhala emanações desagradaveis.

Todo o animal doente se recusa a comer. Só nós antepõndo um raciocinio erroneo a um instincto infallivel, desobedecemos á natureza, que exige a um organismo enfermo o duplo repouso do somno e do jejum.

Procuramos convencer o doente a alimentar-se, contrariando a natureza na sua previdencia salutar, vigiando-o minuto a minuto para lhe introduzirmos no estomago revoltado algumas drogas nocivas.

E' assim que a maior parte dos nossos cuidados com o doente não têm justificação scientifica. Só servem para o prejudicar, quando o melhor serviço que podemos prestar-lhe é installal-o confortavelmente n'um quarto bem ventilado e dar-lhe a tranquillidade e o repouso moral e physiologico, de que o organismo enfermo precisa para se restaurar.

Mesmo quando a doença é chronica e subsiste algum appetite, deve haver o maior cuidado em não saturar o enfermo de alimento. Quando se faz pouco ou

nenhum, exercicio, é realmente insignificante a quantidade de alimento necessaria á conservação da vida. Nada ha a lucrar, antes tudo a perder, comendo mais do que póde ser assimilado. Muitos doentes se debilitam porque a sua energia vital é consumida pela super-alimentação. Doentes ou sãos, se comermos mais do que o indispensavel ao sustento do organismo, sobrecarregamos o nosso systema com venenos, apressando a morte.

* * *

E' facto assente que não ha doenças; ha a doença, que póde manifestar-se de varios modos, escolhendo de preferencia para sua séde os pontos mais fracos do organismo. Esta affirmação é contraria ao que geralmente se pensa; a maior parte das pessoas julga que, para cada fórma de soffrimento ha uma causa distincta e especifica, e a sciencia, em regra, não procura combater esta opinião. Ha só porém uma causa fundamental de enfermidade : a retenção, no organismo, de substancias nocivas. Póde acceitar-se como verdade scientifica que um organismo perfeitamente limpo, tanto interna como externamente, é um organismo são. A exactidão d'este aphorismo é demonstrada pelos numerosos casos de soffrimentos phisicos em que se revela como a maior parte da humanidade despreza o aceio.

As substancias estranhas ao organismo pódem ser solidas, liquidas ou gazozas. A sua presença occasiona sempre pcturbações funcçionaes.

Se a presença de um grão d'areia no machinismo de um relógio perturba o seu movimento, e, por vezes, o suspende por completo, quaes serão os resultados da accumulção de materias estranhas no systema humano?

Não nos devemos esquecer de que não ha machinismo algum tão delicadamente construido como o corpo humano.

A natureza dispoz varias vias d'expulsão aos productos nocivos ao organismo : rins, intestinos, pelle e pulmões.

A parte mais importante d'este trabalho é desempenhada pelos intestinos. A cavidade abdominal está tão previdentemente dividida, que cada visçera tem um amplo espaço para poder desempenhar a sua funcção especial; mas qualquer augmento anormal nas dimensões dos órgãos n'ella contidos deve necessariamente occasionar perturbações. E' impossivel calcular o mal causado por um intestino engorgitado, occupando duas ou tres vezes o espaço que lhe é destinado no abdomen, comprimindo e embaraçando os outros órgãos no seu funcionamento.

A accumulção no colon necessariamente impede a livre passagem dos productos do intestino delgado que, por sua vez, causam a retenção dos alimentos no estomago e a sua consequente fermenta-

ção. E' simplesmente incalculavel a irritação produzida pela compressão dos nervos terminaes, a que dá origem a distensão do intestino repleto de materias adherentes ás suas paredes. Não estará n'isto a causa directa e palpavel de todas as perturbações digestivas?

As substancias organicas mal digeridas, sujeitas durante horas á temperatura do estomago e intestinos, fermentam activamente; d'aqui resulta a incommoda flatulencia de que tantos doentes soffrem. As consequencias d'esta accumulção de gazes no tubo digestivo, não são totalmente percebidas na occasião. Os primeiros effeitos manifestam-se pela distenção abdominal, acompanhada de dôr, que se segue á ingestão dos alimentos. As perturbações funcionaes que pôdem provir da presença d'estes gazes no organismo constituem, ao presente, um assumpto de larga discussão; sabe-se, porém, que uma corrente de gaz carbonico ou hydrogenio, actuando directamente sobre um musculo, paralysa-o. A força expansiva dos gazes dirigida sobre os órgãos vitaes deve pois produzir serios prejuizos. Não é improvavel que muitas hernias e desvios utérinos sejam devidos a esta, até agora, insuspeita causa. Que elles penetram os tecidos visinhos, é um facto averiguado, e comprehende-se bem que a sua acção sobre o systema nervoso, por intermedio da circulação, possa ser a causa de muitos casos de neurasthenia.

A auto-infecção resultante da absorpção

do liquido contaminado que se mistura com o sangue — é ainda mais seria, porque o sangue é a vida. Esse pernicioso liquido compõe-se de substancias de que o organismo já não se utiliza e que, na realidade, equivalem a venenos. Sabe-se que tres quartas partes d'estas substancias podem ser absorvidas, introduzindo-se d'este modo no nosso systema germen venenosos.

Constantemente se está produzindo a circulação entre o liquido contido na cavidade intestinal e o sangue. Ora os microbios do intestino são especialmente nocivos. Penetrando no sangue, enfraquecem-no, não só pela sua presença, mas tambem pelos productos a que dão origem. A auto-intoxicação do organismo por estes microbios é um facto que não offerece duvidas. Como não será assim, se a massa do sangue passa tantas vezes durante o dia atravez do tubo digestivo?

Precisamos procurar alguma outra causa fundamental da doença? E' para admirar que tantos adoeçam e se contem por milhares os que morrem victimas das enfermidades que torturam a humanidade?

Não são as apoplexias, paralyrias, hydroprias, etc., o resultado da transgressão das leis da Natureza?

Será para admirar que, com um colon cheio de materias decompostas, a dyspepsia se desenvolva? — ou que, com um systema nervoso privado da sua nutrição propria, em consequencia da dyspepsia, o

enfraquecimento nervoso seja tão frequente? Se os ácidos urico e lactico formados no organismo, em vez de serem promptamente eliminados, fôrem absorvidos até saturarem completamente os tecidos, como se póde esperar que não sobrevenha uma sciatica, uma nevralgia ou um rheumatismo?

Com o organismo sujo, não se pode pretender limpar o sangue introduzindo no estomago algumas drogas, quando a occupar quasi metade da cavidade abdominal está um colon engorgitado, exhalando impurezas que constantemente estão sendo absorvidas pela circulação.

O alimento é a vida. Mas para os que não sabem usar d'elle, o alimento é a doença e póde ser a morte.

II

A cozinha racional. — O segredo da economia e da saúde. — A felicidade do lar. — A cozinha considerada como uma sciencia. — A alimentação na hygiene da mulher. — Influencia do alimento na belleza.

A causa da maior parte das doenças e infelicidades da vida tem que procurar-se na cozinha! Póde parecer prosaico. Não nos dará trabalho a provar que é verdadeiro; e a verdade vale mais do que a poesia. Come-se para viver. Mas não só muitos parecem viver para comer, como quasi todos é quasi só para comer que trabalham. O trabalho do homem é na sua quasi totalidade consumido pela nutrição. Não será difficil demonstrar que parte d'essa despeza representa um desperdicio e que a maioria dos trabalhadores gasta com o alimento, sem proveito e antes com prejuizo da saúde, mais do dobro do que devia racionalmente dispender. No dia em que o homem aprenda a alimentar-se, a vida será mais facil, os pobres menos numerosos, a saúde humana mais robusta. O problema nutritivo é ao mesmo tempo

um gigantesco problema economico, de consequencias incalculaveis. A sobriedade deu ao Japão a victoria sobre a Russia e é ainda ella que torna possiveis as despesas colossaes da civilisação japoneza e a propagação ameaçadora das suas industrias, que começam invadindo os mercados europeus. Em toda a parte onde apparece o sobrio japonês, o europeu é fatalmente vencido na lucta da producção e do salario. Porque não aproveitamos a sua eloquente lição? Porque não nos apropriamos dos seus habitos salutaes de frugalidade? Os pobres teriam menos afflicções. Os ricos menos cuidados. E todos, menos doenças.

Falemos primeiro dos ricos. Vejamos como elles utilisam as suas riquezas em beneficio da existencia. Nas casas ricas, a alimentação, base essencial da vida e do bem estar, acha-se confiada á ignorancia dos creados. Quando ha uma doença, chama-se o melhor medico. Não se regateia o honorario do clinico. Mandam-se aviar os remedios á pharmacia de mais confiança. E entretanto, curada a doença, não se cuida de reformar e corrigir a sua causa alimentar. Continua-se a ingerir alimentos indigestos, em quantidades desproporcionadas com as necessidades do organismo, a envenenar o sangue, a fatigar as visceras, a inutilisar os intestinos, o figado e os rins, a cariar os dentes, a reduzir gradualmente a vitalidade. Para os ricos, a abundancia só serve para lhes apressar a morte. Vivem depressa os que comem

muito. A sobriedade é o segredo da longevidade. Dize-me o que comes e dir-te-hei os annos que vives.

A mais ligeira inspecção medica nos collegios revela que todas as creanças de hoje accusam, mais ou menos, algum defeito de constituição ou de funcionamento, e que a deterioração da raça humana prosegue com rapidez vertiginosa. Essas creanças são as victimas de erros alimentares herdados e de erros alimentares mantidos.

Se passarmos dos ricos para a classe media e para os pobres, onde a dona da casa ella propria é quem dirige, fiscalisa ou prepara a comida, não vêmos que d'essa interferencia se colham resultados melhores. Educada n'uma rotina nociva, nunca tendo tido outro criterio para ajuizar da comida senão o paladar, o que essa dona de casa prepara ou manda preparar para o seu marido e para os seus filhos não são alimentos restauradores de forças. São alimentos preparadores de doenças. E' preciso, é urgente rehabilitar a arte domestica da cozinha e reformal-a. Não faltam manuaes de cozinha. Mas n'essa litteratura culinaria o que mais se ensina é a confecção de pratos que agradam á vista. E esses raras vezes são os que agradam á saude. Quando se lembrará um escriptor de descrever a batalha terrivel de um estomago exausto contra uma massa que se deteriora e fermenta e contra cujos venenos elle já não tem forças para luctar proficuamente?

Em vez de ensinar ás raparigas a arte prejudicial de fazer dôces e bôlos, porque não ensinál-a como cozer as batatas e o arroz, as hortaliças e a carne, e como fazer o pão?

E' essencial que cada mulher tenha conhecimento do valor chimico dos alimentos e da sua acção no organismo — o que lhe evitará muita despeza e muito trabalho. Um prato ou dois scientificamente combinados fornecem a subsistencia frugal mas saudavel de uma familia. As horas consumidas no culto d'esse altar, que é a cozinha, merecem ser mais bem aproveitadas. Nas casas portuguezas, remediadas e ricas, o fogão está acceso quasi todo o dia. Para quê?

O tempo mais bem passado para a mulher é no adorno, no arranjo, no embellezamento do seu lar. Infelizmente, a maior parte d'ellas parece ignoral-o. Vivendo racionalmente, para não dizer scientificamente, a mulher moderna encontraria em casa uma esphera de acção digna da sua intelligencia. O trabalho da cozinha seria tão elevado como um trabalho de laboratorio, e a arte de cozinhar constituiria uma authentica sciencia.

Os homens são incomparavelmente mais progressivos do que as mulheres em se emanciparem dos labores monotonos ou fatigantes. Se cozinhar, varrer, lavar a louça fôssem trabalhos que lhes pertencessem, o processo de os executar já de ha muito teria sido simplificado, em-

quanto que a mulher só aggrava e exaggera o seu trabalho, tornando-se voluntariamente uma escrava. Ella gasta seis ou sete horas por dia a imaginar e a preparar o jantar, para satisfazer o appetite pervertido da sua familia e d'alguma visita annunciada.

A anciedade e a tensão mental que ella desperdiça diariamente n'estas apprehensões e n'estes cuidados triviaes são prodigiosas, e deixam o seu vestigio indelivel, preparando-lhe a velhice precoce. E' terrivelmente prejudicial á mulher o passar parte do seu dia na cozinha, respirando um ar viciado, a vigiar a confecção de guisados, e d'este modo é-lhe impossivel poder dar aos seus filhos as faculdades phisicas de belleza e de vigor que lhes pertencem de nascença e que são o sonho de todas as mães. Impossivel é tambem para uma mulher alimentar saudavelmente o seu corpo, conservar a sua frescura, zelar a sua belleza, prolongar a sua mocidade, nutrindo-se de pão fermentado e das innumeraveis comidas cujo valor alimentar foi destruido pela demorada acção do fogo.

Estou convencida — convencida pela experiencia, que é a grande, infallivel escola de onde nos veem todos os verdadeiros conhecimentos, — que o mais importante factor da perfeição da mulher é o seu alimento, consiste na escolha da alimentação de que o organismo humano carece, com a incessante inundação de

commoções que ininterruptamente vasam e enchem o seu complicado machinismo. Se o homem não arrisca senão a sua saúde com o uso de uma nutrição nociva, a mulher compromette a belleza do seu corpo, e o primeiro dever da mulher é guardar intacta a sua virtude moral n'um involucro de seductor encanto physico. A mulher que se desleixa prejudica os seus filhos, o seu marido e a si propria. Não são os cuidados do toucador que perservam a belleza, mas principalmente os cuidados da alimentação. Por isso diremos á mulher que a hygiene da sua *toilette* não deve limitar-se á sua pelle, mas deve abranger todo o organismo. O melhor carmim é o da saúde. As boas digestões rejuvenescem. E vamos conversar com ella sobre esse assumpto prosaico que são os alimentos.

III

*O leite. — Como se deve tomar
o leite. — O seu valor ali-
mentar.*

Sendo o leite a alimentação essencial da infancia e entrando na maior parte das combinações alimentares dos adultos — estas são razões para que principiemos por elle.

Rico em substancia azotada, regula em 55 por 1.000 a participação da caseína ou materia albuminoide na sua composição, sendo igualmente rico em gorduras e saes. Apenas a quantidade dos hydrocarbonados pecca pela sua fraqueza relativa. Mas n'elle se encontram, além da materia proteica utilizada na construcção dos tecidos, os restantes elementos essenciaes á vida. E' por isso considerado um alimento completo.

Como deve ser tomado o leite? As opiniões dividem-se. Eu pertenco ao partido dos que condemnam a fervura do leite. Sei que isto é fundamentalmente contrario á opinião geral. Não importa. Entendo que devemos limitar-nos a aquecer o leite em banho Maria, á temperatura maxima de 60°. Ferver o leite é recomendado por numerosos especialistas em dietetica como o meio efficaz de destruir as bacterias e sobretudo os germens patho-

genicos. Mas em opposição a esse argumento não falta quem pondere que todos os succos digestivos são fortes microbicidas. As bacterias do leite não podem sobreviver em contacto com o succo gastrico, saturado de acidez, e ainda sob a influencia da saliva, da bilis e dos succos pancreatico e intestinal.

O leite precisa, porém, de ser ingerido com intelligencia. Devemos aprender a usar d'elle com a criança e os animaes, que o engolem em pequenas quantidades, mastigando-o, fazendo na bocca a sua primeira digestão. Criancinhas alimentadas apenas com leite fervido ou esterilizado são com frequencia atacadas de eczema.

Na esterilisação, o leite é submettido a uma temperatura de 100° a 104°, sob pressão de vapor da agua, e reconhecem os proprios apologistas da esterilisação que acima d'estas temperaturas a cázeina se altera e a digestibilidade do leite se compromette. A verdade é que o gosto do leite, tanto depois de fervido como depois de esterilizado, se transforma, o seu aspecto se modifica, o seu valor nutritivo diminue. A coagulação das moleculas proteicas, que se realisa durante a fervura, separalhes a parte inorganica, restituindo-lh'as sob a fórmula de ferro e fluor inabsorviveis e de phosphatos inassimilaveis. E se pensarmos que esses são elementos imprescindiveis na alimentação da infancia, comprehenderemos que tanto com a fervura como

com a esterilisação, lesamos a criança, prejudicando-a no seu desenvolvimento. Os que não poderem emancipar-se d'esse preconceito recorram então ao leite pasteurizado ou ás farinhas lacteas. O leite pasteurizado é um leite aquecido a 60°. A pasteurisação não prejudica senão imperceptivelmente o valor nutritivo do leite, vitando as fermentações e facilitando a sua conservação.

Não deve o adulto substituir pelo leite, salvo os casos de prescripção medica, de character transitorio, uma parte importante da sua nutrição. Em todos os casos o leite é preciso que se tome muito devagar: processo de obstar á sua acidulação no estomago. Depois de uma refeição, beber um ou dois copos de leite, é o mesmo que ingerir uma nova refeição. Os tuberculosos prejudicam os orgãos digestivos pelo abuso immoderado do leite. Usado com propriedade, o leite é uma boa alimentação para um organismo deplectivo, mas o seu valor tonico é nenhum. Serve á reparação das celulas, não para crear celulas novas.

Todos os que não o assimilem devem regeital-o. A actual tendencia para abusar do leite fermentado, como sendo o elixir da vida, é imprudente, devendo limitar-se aos casos em que a sua adopção é declaradamente imposta pelo medico. Demais, no leite como em todos os restantes alimentos, tudo o que tenda a modificar-lhe a estructura natural é pervertel-o. Os alimentos querem-se sãos e puros.

IV

- O pão. — Historia de um grão de trigo. — O pão da cidade. — Um alimento pervertido. — O pão que se deve comer.*

O pão, como o leite, possui os elementos nutritivos essenciaes á conservação da vida. Para o adulto é um alimento de trabalho muscular e de economia pelo seu amido, e um alimento plastico pela sua albumina e saes mineraes. Para a criança é um alimento de crescimento (sobretudo o pão completo). Debaixo do ponto de vista economico, o pão constitue o primeiro dos alimentos. O pão é a refeição dos pobres. Adulterar o pão é por isso mesmo attentar contra a vida dos desprotegidos, roubar a miseria, illudir a fome. Um grande historiador fez com razão derivar a civilisação humana do dia em que o homem barbaro cozeu o seu primeiro pão. Mas o pão do seculo xx é mais mal feito do que o pão que os vandalos traziam nas suas sacollas de pelles quando assolaram a Europa. O pão do homem contemporaneo é em geral um verdadeiro ludibrio alimentar.

Para se poder ajuisar do valôr de um pão

é necessario porém conhecer o grão de trigo.

Este grão pequenino e fuziforme compõe-se : 1.º De um involucro de cellulose dura que, depois da debulha, dá o farello; 2.º De uma amendoa cujo nucleo é quasi exclusivamente constituido de amido, mas cujas camadas superficiaes contem materias azotadas (gluten) e mineraes, além de oleos aromaticos e fermentos. Convem notar a importancia d'estes ultimos, destinados a digerir o amido, o gluten e os oleos que alimentam a planta durante o periodo da germinação.

Como consequencia d'esta composição comprehende-se que, segundo os diversos processos da fabricação da farinha, ter-se-hão outros tantos pães completamente differentes, entre os quaes tres typos principaes :

1.º — O *pão branco*, constituido unicamente pelo nucleo amylaceo do trigo.

Este pão defeituoso caracteriza-se pela predominancia do amido e pela ausencia quasi absoluta de gluten e de saes mine-raes. E' o pão pervertido, o pão por excellencia da dyspepsia, o pão do arthritismo e da acidez, attrahente e perfido, alvo e toxico. E' este o pão que se vê em todas as mezas da gente abastada e remediada de Portugal : um pão corrompido pela moagem mechanica, que subtrahе ao trigo os seus elementos providenciaes e o adultéra para recreio dos olhos e veneno do estomago. Este é o pão que um grande medico — A. Gautier, — affirmou ser a

causa fundamental da decadencia da raça humana.

2.º — O *pão trigueiro*, que ainda se fabrica na provincia e nos arredores de Lisboa sob a denominação de « *pão saloio* ». Na sua constituição entra menos amido, mais gluten e sobretudo muito maior quantidade de saes mineraes que no pão branco, possuindo ainda os oleos e os fermentos digestivos do grão de trigo.

3.º — O *pão completo*, de Graham ou de Griffiths; o primeiro differençando-se do pão trigueiro apenas pela quantidade mais consideravel de cellulose; o segundo representando uma formula scientifica perfeita pela dosagem de cereaes que o constituem e que o tornam um verdadeiro alimento autonomo.

As farinhas dos pães trigueiro e completo proveem na sua quasi totalidade de moinhos com mós de pedra — d'esses lindos moinhos de vento, cujas azas se foram quebrando pouco a pouco por todas as collinas do sul de Portugal, e d'esses pittorescos moinhos hydraulicos, que povoam as margens dos rios do norte e onde se móe ainda o milho com que se fabrica a brôa. O pão branco, ou pão alvo, esse provem das poderosas baterias de cylindros, movidas a vapôr ou electricidade, e adoptadas pela moagem mechanica.

Se para apreciar o valôr de um alimento não se tomasse em linha de conta senão a sua producção em calorias, todos estes

pães (com excepção do de Griffiths, que lhes é superior), se equivaleriam, sendo em conjuncto pouco mais ou menos igualmente nutritivos. Mas se se fizer entrar em linha de conta a sua riqueza em albumina e em saes mineraes, os pães trigueiro e completo devem preferir-se sem hesitação ao pão branco.

O *pão completo* (pães de Favrichon, Lutèce, Normal, etc., compostos unicamente de trigo, e o de Kneipp, em cuja composição entra o centeio) convem com especialidade aos que dispendem no trabalho grandes sommas de energia, aos estomagos robustos e aos que soffrem de prisão de ventre habitual. Toleram-no mal os estomagos irritaveis, sujeitos a flatulencias e dôres, e os predispostos á diarrhéa. E' considerado o pão do crescimento, em razão da sua riqueza em albumina e em saes mineraes. E' um estimulante do estomago, do intestino delgado e do intestino expulsor (o colon).

O *pão trigueiro* (pão Schweitzer na sua formula scientifica) devia ser o pão de quantos, não podendo digerir o pão completo, teem entretanto a necessidade de se mineralisarem, e em primeiro lugar dos intellectuaes, pois, como se sabe, o pão é o nosso principal fornecedor de magnésio — o mineral do pensamento! — e dos neurasthenicos, dos depremidos de todas as cathegorias, dos candidatos á tuberculose e das mães, tanto no periodo de gravidez como no da amamentação.

O *pão branco*, esse só deveria ser utilizado á falta de outro, havendo o cuidado de o torrar previamente, a fim de lhe corrigir alguns dos mais graves defeitos, con-vindo não esquecer que elle concorre de modo notavel para a constipação ou pri-são de ventre, e que, quando não torrado, precisa de ser abundantemente impreg-nado de saliva durante a mastigação para se tornar digerivel, sem o que azeda no es-tomago e provoca dyspepsias rebeldes.

Grande parte dos especialistas de doenças do estomago prescreve a elimi-nação total do pão industrial, substi-tuindo-o pura e simplesmente pela batata cozida em banho-maria ou assada no fôrno, ou ainda pelo arroz cozido pelo vapor. Este radicalismo é demasiado com-prehensivel por parte d'aquelles que teem podido observar a acção perniciosa do chamado pão da cidade no tratamento de innumeraveis casos de enfermidades digestivas.

Comtudo, pretender abolir o uso do pão seria um absurdo, pois o pão é um dos mais poderosos alimentos do genero humano.

Segundo calculos já feitos, o habitante de Lisboa consome em média 300 grammas de pão por dia, as quaes representam approximadamente 750 a 800 calorias, ou seja mais de uma terça parte do que deve representar a ração de um adulto de actividade moderada! Por pouco abun-dante que seja a sua meza, o homem que

ingere 300 grammas de pão diariamente, superalimenta-se, e como ao destruir-se no organismo este alimento o acidula, condul-o fatalmente ao arthritismo.

O pão é conveniente ao homem. Mas é preferivel não usar pão, a abusar do pão. Principal agente do trabalho muscular, o consumo de pão deve ser proporcionado á nossa actividade physica, ou sejam 4 grammas no maximo por kilo do peso do corpo, diariamente, para uma vida sedentaria, e o dobro e mesmo o triplo n'um regimen de grandes dispendios musculares.

De entre os pães de combinação scientifica merece uma referencia especial o pão de Griffiths, recentemente introduzido em Portugal e accessivel, com insignificante augmento de despeza, ás classes menos abastadas. Composto de trigo, milho, centeio e cevada, riquissimo em saes mineraes e gluten, este pão saboroso e nutritivo, indemne á acidez, tem a vantagem consideravel de poder ser manipulado em casa. Tendo tido occasião de vêr um dia n'uma padaria o homem que amassava o pão infectado de uma doença contagiosa, não foi sem horror que me lembrei de que esse pão ia ser vendido a centenares de creaturas. Toda a mulher que presa a saude da sua familia devia fabricar o pão em sua casa. N'esse pão hygienico e saudavel, sem fermento, amassado em agua ou leite, ella daria a seus filhos um alimento saboroso e puro.



Até ao principio do seculo passado era como que um apanagio das casas nobres o fabrico domestico do pão e em todas as grandes casas havia um fôrno. Hoje só na provincia esse habito se mantem, mas o pão é quasi exclusivamente destinado á alimentação do pessoal da lavoura. Porque não reatar a tradição, quando motivos tão imperiosos de hygiene a aconselham e impõem, e quando a manipulação domestica do pão se tornou, com as farinhas do genero da do dr. Griffiths, tão facil e accessivel a todos os lares? Qualquer fornalha de fogão serve para cozer esse pão sem levedura, saboroso e saudavel (1). Uma vez introduzido esse habito na casa, nada custará a conserval-o. E a receita para a confecção do pão é, como vae vêr-se, de uma simplicidade extrema.

Mistura-se a farinha com um pouco de manteiga fresca e sal (20 grammas de manteiga para cada 150 grammas de farinha), amassando-a bem. Junta-se-lhe depois leite ou agua pouco a pouco, batendo a massa até que ella adquira uma completa elasticidade. Tenha-se a fornalha do fogão muito quente. Encham-se com a massa assim obtida pequenas fôr-

(1) As donas de casa que não queiram dar-se ao pequeno incommodo de fabricar o pão, encontram-no já feito sob fórma de bolacha. A Nova Companhia Nacional de Moagem acaba de lançar ao mercado a Bolacha Griffiths, destinada a substituir o pão.

mas ou taboleiros de lata, previamente untados de manteiga, e levem-se ao fôrno. Basta que o calôr da fornalha seja intenso durante os primeiros dez minutos. Convem depois abrandal-o pelos restantes vinte minutos necessarios á cozedura do pão. E ter-se-ha á hora da refeição o melhor, o mais nutritivo, o mais delicioso dos pães. Como recommendação importante é necessario observar que o volume de pão de Griffiths sufficiente á nutrição de uma pessoa deve representar a quarta parte do volume que habitualmente se come do pão vulgar.

Melhor pão : menos pão. Esta é a base de todos os regimens de alimentação racional.

V

A carne na alimentação. — Os perigos e os beneficios da carne. — A carne que se deve comer.

A carne tem os seus inimigos implacaveis e os seus defensores exaltados. Parece-me que a confusão hoje estabelecida pelo debate entre os inimigos e os apologistas da carne provém do ponto de vista sob o qual os hygienistas encaram a questão : — quasi todos applicando-a ao regimen do homem doente. O medico vê primeiro que tudo a doença e legisla para a enfermidade. Estas minhas conversas sobre alimentação não teem porém que applicar-se aos casos especiaes em que se recommenda o conselho e o exame do medico. Destinam-se a servir de guia aos sãos. Por isso eu aconselho o uso da carne. O uso moderado, não o abuso. A carne tem os defeitos correspondentes ás suas qualidades. O excesso da carne é nocivo. A abstinencia da carne é prejudicial.

A carne é um alimento forte, tonificante, mas contém substancias nocivas, que em fórma de depositos calcareos se depositam nas arterias e provocam a rigidez das arti-

culações, as anormalidades circulatorias — n'uma palavra, a arteriosclerose e a velhice.

Abandonar a carne porque ella póde, quando ingerida sem methodo, prejudicar a saude, é o mesmo que privar-se uma pessoa do ar livre porque elle pode constipal-a. A natureza deu ao homem os dentes necessarios á trituração da carne. Elle precisa e deve comel-a. O que convém esclarecer é como, quando e quanta deve ingerir. Entendo que a carne deve entrar no regimen alimentar do homem são. Elle não carece porém de fazer uso d'ella mais do que uma vez ao dia. Desprezal-a com o radicalismo dos vegetarianos não me parece aconselhavel, por se tornar difficil, a não ser recorrendo a grandes accumulações de alimentos, substituil-a na sua abundante producção de globulos vermelhos. Coma-se carne. Mas, repito, não se abuse da carne.

Quando na alimentação intervém a carne com preponderancia, esta altera desde logo o funcionamento regular do figado, que se dilata, e produz o que em medicina se chama a diathese arthritica e gottosa. A presença de excessos de acido urico no organismo é considerada justamente como a causa de muitas doenças graves.

Entre as infecções de caracter violentamente venenoso que podem ser originadas pela carne deve destacar-se a trichinose. A trichina é um verme microscopico que

se encontra na carne de porco. Uma vez que penetra no organismo humano adquire uma grande virulencia, mina as paredes dos orgãos digestivos e vae localisar-se nos musculos.

A ténia tem uma origem semelhante. Segundo as especies, umas provém da carne de porco, outras da carne de vacca. A larva da ténia refugia-se no tecido muscular do animal morto. Se não é destruida pelo calor, incuba e desenvolve-se no intestino humano. No que respeita á tuberculose, ella constitue a prevaescente doença do gado e hoje não admite duvidas a transmissão da infecção tuberculosa intestinal pela ingestão de carnes tuberculizadas. Nas grandes cidades onde, como acontece em Lisboa, ha medicos veterinarios incumbidos da inspecção do gado destinado ao consumo, o perigo da infecção tuberculosa da carne está porém consideravelmente diminuido.

Dois processos ha para preparar a carne. Um destina-se a conservar á carne todo ou parte do seu succo — como no assar, frigir e grelhar. Outro tem por objecto extrahir d'ella toda a substancia alimentar, pela dissolução do tecido fibroso — como na sopa.

Para conservar todo o seu succo, a carne tem que ser sujeita primeiro a um calor intenso e pouco prolongado, a fim de obter-se a coagulação da albumina na superficie, devendo depois empregar-se

um calor mais moderado até se obter a acção do calor na parte interna.

O assado é talvez o melhor systema de cozinhar a carne, especialmente em grandes volumes. Frigir a carne é o peor dos methodos usados para a preparar. A absorpção da gordura torna a carne secca, dura e indigesta. Nenhuma cidade eguala Lisboa no uso abundante e immoderado da gordura para preparação dos alimentos. Sem gordura, a cozinheira de Lisboa não sabe cozinhar. Tirem-lhe a gordura, ella fica desorientada, perplexa e inactiva, como se lhe tivessem apagado o fogão. Sempre me entristece vêr as bonitas criancinhas portuguezas com as faces empallidecidas pela alimentação gordurenta com que as nutrem, sacrificadas pela gordura — viciosa e cara gordura! A's guerras podem attribuir-se as funebres responsabilidades de milhares de victimas, mas os guisados contam as suas victimas aos milhões. A cozinha ingleza, a saudavel e fortificante cozinha ingleza, afugenta o terror preconceituoso e injustificavel pelo uso da carne porque a fornece á mesa livre de gorduras, limpa, gostosa e facilmente digerivel. Ninguem melhor do que o povo inglez sabe preparar a carne, tão necessaria á sua actividade triumphante. Na cozinha ingleza se encontram os methodos mais perfectos, as receitas mais apropriadas para cozinhar a carne.

Para extrahir o succo da carne, como

VI

O peixe. — O seu valor nutritivo. — A sua importancia e o seu logar na alimentação. — O peixe que se deve comer.

Se ha um erroneo preconceito enraizado na defeituosa alimentação portugueza, esse é o do peixe. E' vulgar considerar-se o peixe um substituto vantajoso da carne. Muitos que se arreceiam de uma inoffensiva costelleta comem sem hesitação ostras de origem suspeita, creadas em aguas impuras, e suppõem ter-se alimentado optimamente ingerindo uma posta de pargo ou de pescada em principio de decomposição.

Antes de mais nada convém dizer que o peixe não substitue a carne. Esta é um poderoso excitante digestivo; abre o appetite; estimula as funcções do estomago; digere-se rapidamente; facilita a digestão dos restantes alimentos. Ao peixe faltam estas caracteristicas essenciaes. As pessoas habituadas a um regimen diario de carne sentem-se menos fortes e teem uma digestão mais labo-

riosa nos dias em que a eliminem por completo e a substituam pelo peixe. O peixe só substitue a carne como alimento azotado. As considerações que fizemos sobre a carne pódem abranger o peixe, que não é mais do que carne de animaes aquaticos. Mas os perigos da intoxicação pelo peixe são mais numerosos do que os provocados pelo uso da carne. O peixe só deveria comer-se no proprio dia em que é pescado e a industria da pesca, utilizando os vapôres, tornou quasi impraticavel, mesmo nas cidades maritimas, essa regra prudente de alimentação. Os venenos do peixe multiplicam-se muito rapidamente depois da morte do animal, que é quasi sempre precedida de uma agonia lenta. Comtudo na pratica, estas toxinas passam quasi despercebidas se o nosso aparelho digestivo e as nossas glandulas eliminadoras e anti-toxicas exercem bem as suas funcções providenciaes de defeza.

Se porém o funcionamento d'um d'estes orgãos se perturba, a intoxicação faz-se logo sentir. O unico meio de impedir essas crises funcçionaes é dar-lhes repouso de tempos a tempos. Por isso, assim como aconselhei a que se coma carne apenas uma vez ao dia, aconselho a que nem todos os dias se coma peixe. Se a quantidade de carne ou de peixe ingerida exhorbita das necessidades do organismo e não é completamente digerida pelo estomago e pelo intestino delgado, então o mal aggrava-se.

A albumina putrefaz-se rapidamente no intestino grosso e engendra novos venenos (ptomaínas, ácidos volateis, etc.) Não esqueçamos que só uma pequena parte da albumina da carne ou do peixe é aproveitada pelos tecidos. O resto destróe-se e deixa como residuos principaes diversos ácidos entre os quaes o ácido urico. Por seu lado as gorduras (da carne ou do peixe) produzem egualmente, ao oxidarem-se, residuos ácidos. D'aqui resulta uma superabundancia de acidez que, se não é neutralisada por alimentos alcalinísantes, prejudica os órgãos e esclerosá-os.

A base de uma alimentação racional nunca deverá ser fornecida pela carne e pelo peixe, mas sim pelos legumes, pelas fructas e pelos cereaes. Sem isto é inutil tentar ter saude, prolongar a vida e impedir a doença. O primeiro sacrificio que importa fazer, compensado por uma economia consideravel, é o do abuso da carne e do peixe. Os organismos fortes não são de modo algum os que comem muita carne. Está demonstrado que a fadiga é principalmente uma resultante da intoxicação. E' assim que a fadiga do levantar da cama constitue uma indicação infallivel para a eliminação da carne e do peixe por dois ou tres dias. Experimentem o conselho os que accordam pela manhã tão fatigados e somnolentos como se não tivessem dormido. Os nervosos, os excitados, os irritaveis, os biliosos devem fazer um uso moderadissimo tanto da carne como do peixe;

e abster-se d'elles tanto as crianças até aos 5 annos como os adultos depois dos 50. A digestão reflecte-se infallivelmente no character. O mau humôr é quasi sempre a consequencia de digestões imperfeitas. Quantas discordias domesticas se não teem originado pelo envenenamento produzido por um peixe decomposto ou por um guizado indigesto !...

Mais do que a carne, o peixe está exposto a alterar-se. Deve regeitar-se todo o peixe cuja carne esteja flacida e cujas barbata-nas tenham perdido a rigidez. Entre os peixes que devem preferir-se citaremos o linguado e a pescada, havendo o cuidado de lhes arrancar previamente a pelle.

A pretensão de que o peixe é um excelente alimento cerebral pela sua riqueza em phosphoro constitue um preconceito inspirado por uma observação superficial. Um regimen bem equilibrado fornece ao cerebro o alimento necessario sem ter de recorrer-se ao peixe.

Todos os que vivem uma intensa vida intellectual, e por isso sedentaria, devem evitar os alimentos intoxicantes, que podem sem perigo ser utilizados pelos que teem uma vida muscular, de exercicios physicos pronunciados.

Em conclusão : carne pouca; peixe menos — e esse cozido, sem temperos inuteis et prejudiciaes. Basta um pouco de manteiga derretida ao calor ou um fio de bom azeite, para temperar o peixe.

Assim, depois de assentes estes princi-

pios elementares da sciencia da nutrição, temos o caminho desembaraçado para assentarmos nos regimens de uma alimentação saudavel.

VII

Os ovos. — A sua importancia alimentar. — Como os devemos preparar.

Em contrario do que muita gente pensa, o ovo não é um alimento completo e não é em muitos casos um alimento inoffensivo. Um regimen bem organizado pôde dispensar os ovos. D'ahi até condemnar os ovos a distancia é grande, mas o uso immoderado que d'elles se faz na alimentação portugueza deve ser corrigido e combatido.

Alimento adoptado nos regimens de super-alimentação e com especialidade na tuberculose, o ovo é rico em materias albuminoides e em materias gordas e por isso mesmo não convém aos arthriticos, que são a maioria dos portuguezes, em cuja alimentação entram em tão exaggerada percentagem os alimentos azotados.

As substancias hydrocarbonadas, tão essenciaes á vida, são representadas no ovo em quantidades minimas, motivo que o exclue da cathegoria dos alimentos completos.

Em média, o ovo pesa 60 grammas, das quaes 6 são representadas pela casca, 18 pela gemma e 36 pela clara.

Na sua quasi totalidade, a clara é constituida de albumina e agua. A gemma é composta de caseina, gorduras e lecithina. Contendo em consideraveis proporções phosphatos de cal e de magnesia e acido phosphoglycerico, constitue um alimento poderoso dos systemas cerebral e nervoso.

A enorme percentagem de albumina do ovo torna-o um alimento facilmente digerivel e depressa apropriado pelo organismo na restauração das cellulas. Mas é essencial não o deteriorar nos seus principios alimentares por uma preparação nociva. O ovo é um alimento extremamente delicado. E' preciso usar com elle de cuidados especiaes. O costumado processo de preparar ovos quentes ou cozidos lançando-os em agua a ferver tem que ser abandonado. Só serve para destruir os elementos nutritivos do ovo e transformal-o n'uma refeição indigesta. Os ovos devem ser collocados em agua fria, que se deixa aquecer gradualmente. D'este modo a acção do calor faz-se sentir por egual, de uma maneira uniforme, tanto na clara como na gemma, que ficam levemente coaguladas no ovo quente e completamente solidificadas, sem rigidez, no ovo cozido.

Não sendo frescos, os ovos são um alimento intoxicante. Devido ao enxofre, a decomposição faz-se depressa sentir ao olphato. Succede, porém, frequentemente,

que vendedores sem escrúpulos preparam os ovos em principio de decomposição de modo a neutralisar-lhes o mau cheiro. Vendidos mais baratos ás pequenas casas de pasto, e aos confeitheiros para a fabricação de bolos, esses ovos não nutrem : envenenam.

Exactamente como com o peixe, os ovos devem ser recusados sem hesitação quando sobre a sua frescura possam estabelecer-se duvidas.

Nunca o uso normal de ovos devera ir além de dois : o maximo de tres, diariamente. A ingestão de mais de tres ovos por dia é causa frequente e reconhecida de congestões intestinaes.

* * *

Conversemos agora com as donas de casa a quem interessam estes assumptos essencialmente domesticos de alimentação. Algumas, se não todas, podem ter sentido, no decurso d'estes artigos, a falta de receitas praticas de preparação dos alimentos, que viriam a constituir como que um guia de cozinha hygienica. Vamos começar a satisfazel-as.

Os ovos devem ser cozidos em louça branca ou ferro esmaltado de branco. No caso de adopção d'esta ultima, ha cuidados especiaes a recommendar. Não a expondo a um calor intenso e inutil, a louça esmaltada conserva-se por muito

tempo. Mas logo que o esmalte principie a estalar, torna-se inadiavel a substituição da louça. Não póde de modo algum continuar a servir o tacho ou a frigideira em que se tenha deteriorado o esmalte. Quem insista em usal-os n'esse estado corre o risco imminente de um envenenamento grave.

Vejamos agora alguns dos melhores processos de preparar os ovos. Primeiro que tudo convém evitar o contacto directo com o fogo da frigideira ou tacho em que elles se prepararem. Ha tudo a lucrar em utilizar o calor da agua a ferver. E' o melhor modo de conservar aos ovos, integralmente, todos os seus elementos nutritivos. Assim, collocando a frigideira com um pouco de manteiga sobre uma vasilha de agua a ferver ao lume, se fazem os mais deliciosos ovos fritos.

Usando ainda o mesmo processo, vamos dar ás donas de casa a receita de uma refeição excellente. Deite-se n'uma caçarola uma chavena de leite e dois ovos inteiros, havendo o cuidado, ao quebrar os ovos, de não desfazer a gemma. Deixe-se cozer lentamente sobre agua a ferver. Quando tanto a clara como a gemma se acham coaguladas, tirem-se os ovos, com o auxilio de um garfo, para um prato, e ao leite quente junte-se uma colher de manteiga fresca. N'uma chavena desfaz-se um pouco de farinha em leite frio, misturando-se pouco a pouco no leite a ferver, mexendo sempre até engrossar. Este molho deita-se sobre

os ovos e com duas bolachas do Dr. Griffiths, riquissimas em hydrocarbonados, constitue uma refeição completa : um almoço saboroso, economico e fortificante.

Para os que recorrem aos ovos em regimens de super-alimentação, aconselhamos a preparal-os do seguinte modo :

Sobre agua a ferver aquece-se um copo de leite. Mistura-se depois uma clara e uma gemma batidas em separado até ao ponto. Toma-se sem assucar. E' uma bebida de grande valor nutritivo para pessoas debeis e nervosas.

A vida das cellulas do ovo preparado por este systema permanece n'um alto grau de actividade. A albumina não se altera. Assim, o organismo apropria rapidamente e sem esforço, por uma especie de transfusão, os elementos nutritivos do ovo. Este deve tomar-se muito vagarosamente, aos goles, misturando-o bem com a saliva na bocca, antes de ingerido.

A omelette é um dos modos mais vulgares de preparar os ovos. Mas como fazer a omelette? A minha receita differença-se bastante do systema usado na cozinha portugueza. Experimentem-no. Um escriptor portuguez ensinou a fazer as batatas *soufflés*; eu vou ensinar-lhes a fazer a minha omelette :

Dois ovos bem batidos. Junta-se-lhe a gemma de um terceiro ovo, cuja clara se bate em separado até ao ponto. A' parte misture-se uma colher pequena de farinha com leite fresco, juntando-lhe pouco a

pouco a clara de ovo batida. Junte-se depois aos ovos, lentamente. Quando bem unidos, deite-se n'uma frigideira untada com manteiga e deixe-se cozer sobre agua em fervura, enrolando-se na occasião apropriada com a ponta de uma faca. No momento de enrolar a omelette, se lhe quiserem misturar legumes, preparem uma cebolla cozida bem picada, ervilhas, nabos e cenouras cortadas, depois de cozidas, em pequenos pedaços, e tudo passado em manteiga fresca, a lume brando, durante dez minutos. Antes de enrolar a omelette espalhem-se na sua superficie os legumes, enrolando-a depois. O mesmo se póde fazer com fructas frescas cozidas e reduzidas a puré.

VIII

*Os cereaes. — Uma alimenta-
ção completa. — Como se de-
vem preparar.*

Os cereaes constituem a mais barata e a mais saudavel das alimentações. Ao sahir da animalidade primitiva, no decurso da qual se nutriu quasi exclusivamente de carne, o homem semeou o grão, colheu o milho, a cevada e o trigo e só então, podendo abandonar a vida errante de carnívoro caçador, iniciou a obra formidavel que ia tornal-o o senhor da Natureza. N'esse dia elle não só se libertou das maiores contingencias e dos perigos da lucta pela subsistencia, como tambem adquiriu, ao semear a terra, a noção decisiva da sua superioridade sobre a restante creação. Por um singular phenomeno, o homem civilisado regressou nos processos de alimentar-se á barbaridade do homem primitivo. Este, ao cultivar os cereaes, emancipou-se da sua condição inferior. O seu progresso começa no dia em que a carne deixa de

constituir o elemento essencial da sua nutrição. Vê-se hoje o seu longinquo successor civilisado locupletar-se de carnes como o seu antepassado da idade do silex e admirar-se de como o lavrador pôde alimentar-se e fornecer-se de poderosas energias musculares comendo pouco mais do que pão de milho e centeio.

Só a ignorancia pôde porém permittir-se essa surpresa. Está demonstrado que o alimento exclusivo do trabalho muscular é uma especie de assucar chamado *glycose*. Ora os alimentos mais aptos para se transformarem em *glycose* são os hydratos de carbone. D'aqui a importancia do cereal na alimentação humana e a explicação de como o maltez beirão e o lavrador minhoto podem executar enormes tarefas musculares alimentando-se de brôa e de pão de rala.

Não vá comtudo imaginar-se que um só cereal pôde fornecer uma alimentação completa. O valor dos cereaes na nutrição humana tem sido exaggerado a ponto de servir a especulações commerciaes que unicamente podem convencer gente incauta e crédula. Pretender que só o trigo ou só a aveia sejam alimentos capazes de satisfazer todas as exigencias do organismo é pretender um absurdo.

Os hydrocarbonados do trigo estão, por exemplo, na sua maxima parte, incorporados no amido e sabe-se que a digestão do amido normalmente se prolonga por 8 ou 10 horas.

Quanto á cellulose a sua metamorphose é ainda mais lenta.

Os modernos estudos sobre a alimentação, revelando a importancia excepcional dos cereaes, conduziram os chimicos e os medicos especialistas a ensaiar sobre bases scientificas diversas combinações tendo por fim fornecer ao organismo humano, nas devidas proporções, as substancias nutritivas de que elle carece, não só para lhe manter o equilibrio vital como para o dotar com as energias reclamadas pelos exorbitantes dispendios energeticos a que a vida moderna condemnou o homem.

Como já dissémos ao tratar do pão, o processo mechanicamente de reduzir o trigo a um pó branco e leve só obtem arrancar-lhe os mais nutritivos componentes, tão essenciaes á economia, deixando-lhe quasi que apenas o amido, de digestão difficil. Quando integraes, os cereaes contem porém os principaes elementos necessarios á nutrição do organismo : hydrocarbonados, azote e gorduras, dispondo ainda dos elementos mineraes de que se nutrem o cerebro e o systema osseo : acido phosphorico, magnesio, cal, etc. Por isto mesmo, quando um organismo se veja compellido a nutrir-se de uma só substancia alimentar, a unica que pôde satisfazel-o é o cereal. Parece-me que seria humanitario fazer entre as classes pobres a intensa propaganda d'este principio alimentar, que em tão grande parte resolve o problema hygienico e economico do proletariado das cidades,

pondo ao alcance dos desprotegidos da fortuna alimentos são, productores excellentes de energia muscular e de uma aquisição relativamente barata. Mas convém n'este assumpto fallar claro. Uma creatura que se alimentasse exclusivamente da farinha branca de trigo produzida pela moagem mechanica em breve deperecia. Desnaturado, o cereal desvalorisa-se. Uma combinação equilibrada de cereaes completos, essa porém fornece ao homem tudo quanto é preciso para lhe manter a vida, desde a cal necessaria aos ossos, o ferro reclamado pelo sangue, a glycose indispensavel á reparação dos tecidos musculares, a silica exigida para a conservação dos cabellos, das unhas e dos dentes, o phosphoro preciso ao cerebro.

E entre os cereaes de uso mais corrente devem distinguir-se, como dos mais ricos, o arroz e a cevadinha. Preparando o seu *Crème d'arroz* e o seu *Crème de cevadinha*, o dr. Griffiths poz em relevo as notaveis qualidades nutritivas dos dois modestos cereaes, de que compoz alimentos de um paladar delicioso, de applicações culinarias as mais diversas, transformando-os de modo a permittir cozer o arroz (reduzindo-o a um finissimo puré), no curto praso de 10 minutos.

A cevadinha merece uma menção especial na enumeração dos cereaes. Poderosamente nutritiva, adaptando-se ás exigencias da dietetica dos diabeticos, podendo ser dada como alimento na primeira infan-

cia depois do desmame (quando reduzida a crême como pelo processo Griffiths), a cevadilha só tinha uma contra-indicação : o longo tempo que demanda a sua cozedura, que necessariamente prejudicava os seus elementos nutritivos. Reduzida a flocos pelo processo Griffiths, esse inconveniente totalmente desapareceu. N'um quarto de hora ella se pôde cozinhar e o numero das suas applicações é variadissimo. Pelo que respeita á aveia, tão preconizada recentemente, sem negar o seu consideravel valor nutritivo, parece-me que o seu uso deve ser moderado, sobretudo nos climas quentes. Quando cozida, produz uma massa de amido gelatinoso, de mistura com a substancia proteica e gommosa do grão, de que resultam digestões laboriosas.

No uso mais abundante dos cereaes o homem devia ir buscar, em condições de importante economia, os essenciaes recursos da sua alimentação normal. Um regimen alimentar com base cerealifera é, de todos, o que offerece mais solidas garantias á saude do organismo humano.

IX

Os vegetaes. — Sua importancia na alimentação. — Como se devem preparar.

Os vegetaes são considerados como uma alimentação saudavel, não tanto pelo seu valor nutritivo, que é quasi nullo, como principalmente pela sua riqueza excepcional em materia mineral, de ordinario em estado de saes, como phosphatos, sulphatos e carbonatos de soda, de cal, de potassa, de magnesia, chlorato de sodio, etc. Descobertas recentes demonstraram não só que estes saes interveem na produção da energia por um processo especial como representam um importante papel nos phenomenos da nutrição. São, como as albuminas e a agua substancias de reparação, do mesmo modo que as gorduras e os hydratos de carbone constituem materiaes de combustão. Se a albumina representa a substancia fundamental da maior parte dos nossos tecidos, não parece menos certo que é por completo destituida de

qualquer faculdade de acção. Possui na sua íntima constituição os germens da vida, mas não póde manifestal-a sem que o mineral a venha animar. A vida só é possível quando o alimento nos fornece simultaneamente as albuminas, os mineraes e a agua. A digestão não se faz sem chlorato, sem soda e sem cal. O trabalho muscular é inexequivel sem os saes de potassa e de ferro, sem o acido phosphorico e a magnesia. Impossivel a eliminação das toxinas — dos venenos — sem os saes mineraes e especialmente a soda.

Na composição do vegetal a agua entra em consideravel quantidade e é essa agua *viva*, tão indispensavel ao cumprimento de todas as nossas funcções, que dissolve as substancias calcareas que se acumulam nas arterias e nas articulações produzindo a velhice. O succo dos vegetaes, como o da fructa madura, é um anti-toxico e um depurativo poderoso. N'um regimen mixto, que deve ser, não nos cançaremos de o repetir, o regimen de toda a creatura normal e sã, o vegetal representa junto das carnes uma acção anti-toxica, impedindo ou difficultando a sua putrefacção no intestino e corregindo a prisão do ventre. O germen da tuberculose e de outras doenças infecciosas não se desenvolve senão difficilmente quando se ingere bastantes cebolas, espinafres, agriões e fructas, tamanha parece ser a sua acção depurativa e anti-microbicida no organismo.

O modo como se cozinham vulgarmente

os vegetaes annulla-lhes porém quasi todo o seu valor chimico. Deixando-os ferver por bastante tempo em agua, as donas de casa, na sua imprevidencia, eliminam-lhes grande parte dos saes mineraes, que atiram fóra com a agua que apenas serviu para os cozer, destruindo com ignorancia a riqueza maior do vegetal. Essa agua lançada fóra leva consigo todos ou quasi todos os saes e materias chimicas tão uteis á reparação organica. O que essa dona de casa serve á sua familia não é mais do que uma massa lamacenta, fibrosa, que apenas serve para irritar o intestino.

O processo racional, intelligente de cozinhar os vegetaes é em banho-maria. Depois de convenientemente descascados, cortam-se em pequenos pedaços, junta-se-lhe um pouco de sal e de manteiga fresca e deitam-se n'um tacho hermeticamente fechado, deixando-se cozer pelo vapor e no seu proprio succo, sem lhe misturar uma gotta d'agua. D'este modo se conserva ao vegetal todo o seu valor depurativo, antiseptico, tonico e nutritivo.

Um dos legumes que deve entrar no regimen diario é a batata. Rica em saes de potassa, é um optimo alimento alcalinizante para combater os excessos do acido urico. A percentagem de agua que entra na sua composição ascende a 60 0/0. E' pois ainda um alimento de purificação arterial e de reparação organica. Todavia a sua riqueza mineral é na quasi totalidade

destruída pelo processo usado em preparal-a.

A batata, como os restantes vegetaes, deve de preferencia ser cozida pelo vapor ou assada. A batata frita, tão predilecta ao paladar portuguez, é um alimento indigesto, que deveria ser banido de todas as mesas a que presida o culto intelligente da hygiene e da saude. Pôr na mesa alimentos prejudiciaes, é pôr na mesa a doença. A alface, tão boa em Lisboa, é, pela sua riqueza em saes mineraes e principalmente em chlorato de sodio, um depurativo excellente e um auxiliar utilissimo da digestão. Deveria apparecer em todas as mesas, a uma das refeições. Convém escolher as folhas frescas e encrespadas na extremidade, preparando-as com azeite sem acidez e summo de limão. O vinagre é um tempero nocivo. Atacando os globulos vermelhos, o vinagre representa um dos mais importantes factores da anemia. Como quasi todos os vegetaes, a alface é um alimento sedativo e calmante.

Nos vegetaes considerados em relação aos mais pobres como succulentos, a percentagem variavel da substancia mineral torna cada um em particular como que num especifico.

Assim as cebolas e os limões são magnificos anti-arthriticos. Devem ser alimentos predilectos aos individuos de côr macilenta.

O rhuibarbo debella a prisão de ventre, mas deve-se comer sem assucar.

Nabos, couves, couve-flôr e agriões con-
teem enxofre em percentagem relativa-
mente consideravel. Purificam o sangue.

Espinafres, fava e couve-lombarda con-
teem ferro e são por isso alimentos natu-
ralmente indicados aos anemicos.

Cenouras, egualmente ricas em ferro,
concorrendo para a criação dos globulos
vermelhos, são simultaneamente um depu-
rativo efficaz.

Tomates, estimulam as funcções do
figado.

O aipo, passa, com razão, por ser no
arthritisimo um valioso correctivo alimen-
tar ao rheumatismo e ás nevralgias.

Por estas breves notas se vê que nos
vegetaes ha toda uma therapeutica. Aproveitemol-a. O alimento é muitas vezes,
quando bem escolhido e preparado, um
medicamento.

X

A fructa. — A sua importancia nutritiva. — Um grande alimento que a natureza nos serve cozinhado pelo sol.

A fructa madura constitue um dos mais valiosos e importantes elementos da nutrição humana.

Sendo Portugal, pela sua situação geographica e pelo seu temperado clima o paiz que mais e melhor fructa devia produzir entre todos os paizes da Europa, desde o figo e a tamara no Algarve até á cereja e á maçã nas provincias do norte, é para surprehender que tanto o seu cultivo como o seu consumo se não tenham desenvolvido de um modo consideravel. A verdade é que a boa fructa em Lisboa não é barata, se attendermos ao preço minimo porque se pôde adquirir na provincia.

O augmento do consumo certamente haveria de provocar uma baixa de preço, estimulando o desenvolvimento das culturas e os beneficios economicos da conco-

rencia. Porque se não come muita fructa, n'um paiz onde a fructa é deliciosa?

D'antes, todo o quintal tinha o seu pomar. Hoje, nos arrabaldes de Lisboa, quantos pomares se encontram ao abandono!

Julga-se talvez que a fructa é um adorno para a meza. Grande erro. A fructa é um alimento excellente. Os que pensam o contrario ficariam surprehendidos ao saber que dos mais magnificos exemplares da especie humana são os indigenas de algumas ilhas do Pacifico, cujos organismos robustos e saudaveis foram construidos e são alimentados quasi inteiramente de fructos. Todos os physiologistas estão de accordo em que a fructa constituiu indubitavelmente a parte principal da alimentação do homem primitivo. E esse homem era excepcionalmente activo, resistente e agil. A fructa não lhe obstruiu e esclerosou as veias e as arterias; purificou-lhe o sangue; deu-lhe com a doçura do seu assucar a energia reclamada pela sua vida aventureira; preservou-o de quasi todas as doenças que hoje dizimam os debeis organismos humanos, e prolongou-lhe a vida.

A fructa é o medicamento alimentar por excellencia. Saborosa, representando em todas as suas variedades o alimento mais agradavel que a Natureza proporciona ao homem, dispensando os trabalhos da cozinha, que constituem a maior escravidão da mulher, a fructa dispõe não só de importantes elementos nutritivos, como ac

tua e intervem de um modo evidente na conservação da saude do organismo, como um verdadeiro agente therapeutico.

O que dissemos dos vegetaes póde applicar-se em grande parte aos fructos. Como elles, e apesar do seu sabor levemente acido, são alcalinisantes. Mais do que elles, devido ao assucar, são nutritivos, convindo saber que de todos os alimentos é a fructa que nos fornece o assucar em condições mais favoraveis ao trabalho muscular rapido e ao trabalho cerebral. Pelos seus sucos acidos, a fructa accelera a digestão gastrica e actua como um antiseptico poderoso no intestino.

A fructa deve entrar obrigatoriamente no regimen alimentar. E' insubstituivel.

XI

As diversas fructas. — O seu valor alimentar. — As suas propriedades therapeuticas. — Como e quando se deve comer a fructa.

A fructa é um alimento precioso. O seu uso devia generalisar-se, não ficando reduzido a um modesto accessorio da sobremeza. A ideia de que a fructa não alimenta é totalmente erronea. A banana, por exemplo, fornece ao organismo todos os elementos de nutrição que se pódem extrahir dos cereaes. E' um verdadeiro pão e tem-se mesmo experimentado com exito, em determinados casos de doencas digestivas, substituil-as ao uso dos cereaes, cuja digestão é pela natureza da sua constituição (amido e cellulose) muito lenta. As bananas não devem porém comprar-se soltas, mas em cacho, ligadas ao caule, de onde apenas se separam para se comerem. Quando arrancadas dos cachos deterioram-se rapidamente. Muitas pessoas con-

sideram a banana uma fructa indigesta. Uma observação attenta lhes mostrará o engano em que estão. Essas perturbações digestivas, quando se dêem, devem attribuir-se unicamente ao habito de comer a fructa depois do jantar. Tendo as bananas um alto poder nutritivo nunca se devem comer com o estomago repleto de alimento. Duas bananas com uma ou duas bolachas Griffiths constituem um lanche fortificante.

Indigesta é apenas a fructa verde e excessivamente ácida. A fructa não madura deve ser, sem hesitação, repellida. As condições em que se exerce o commercio das fructas exige que estas sejam colhidas antes da completa maturação para se poderem conservar por mais longo tempo. Esta fructa, arrancada precocemente da arvore, nunca amadurece. Envelhece. O seu assucar transforma-se então em dioxido de carbone, alcool e acido acetico. A cholera é muitas vezes a resultante da ingestão de fructas n'esse estado. Assim alterada e corrompida na sua constituição, a fructa póde produzir desordens intestinaes e febres. Todo o fructo deve amadurecer na arvore.

A composição chimica da fructa é em média de cerca de 80 a 85 0/0 de agua, 5 a 15 0/0 de assucar, 1 a 5 0/0 de acidos organicos e pequenas quantidades de substancia proteica, cellulose e numerosos saes.

As especies succulentas como a maçã, a laranja, a uva, o pecego, a ameixa e o

ananas dispõem de notáveis propriedades além do seu valor propriamente alimentar. Cada genero distincto de fructa tem o seu effeito especifico sobre o organismo. As laranjas são o melhor depurativo dos biliosos. A maçã, quando comida em jejum, é o melhor remedio conhecido para corrigir o mau halito que sobreveem a um jantar copioso. O summo dos morangos e das amoras é delicioso e saudavel. Pelo que respeita á uva, ella contém muito pronunciadamente as mais valiosas substancias nutritivas e é considerada um excelente depurativo do sangue e um antidoto natural da bilis.

Toda a especie de fructa se deve lavar antes de se comer, e não só a uva e o morango como a propria fructa chamada do ar : o figo, a pera, a maçã, a ameixa, o alperce, o pecego e a cereja, com a unica excepção dos fructos defendidos por um forte involucro perservador, como a laranja, a tangerina, a banana, etc.

A pelle dos fructos e as pevides devem comer-se. Estes detricos são uteis á drenagem do intestino.

A fructa deve, por principio, comer-se fresca. Nunca deve ser cozinhada. A mania universal de expôr á destruição do fogo todo o alimento é, pelo que respeita á fructa, já cozinhada pelo sol, inadmissivel sempre que se possa comer fructa fresca. Grande parte das preparações industriaes de compotas, *jams*, marmelladas e geleias deve ser olhada com desconfiança. A natu-

ral avidez do lucro e as luctas da concorrência commercial não consentem aos industriaes esse escrupulo na selecção dos fructos que se tornaria indispensavel para garantir a qualidade do producto.

A melhor occasião para comer fructa é pela manhã em jejum. Em todos os casos, a fructa deve, de preferencia, constituir uma refeição isolada.

Eminentemente antitoxicas e mineralisadoras, as fructas constituem não só um alimento excellente nas doenças por intoxicação, na neurasthenia e na tuberculose, como a medicação talvez mais efficaz contra o arthritismo. Os regimens curativos de fructa perderam de ha muito o character de simples ensaios. A sua efficacia não admite mais duvidas. Estas curas praticam-se de preferencia com uvas e morangos, e a seguir com ameixas e figos, consistindo em comer approximadamente 1 /2 kilo d'estes fructos pela manhã e outro tanto uma hora antes do almoço e do jantar, reduzindo de um terço a alimentação usual. Póde mesmo, em certos casos, suprimir-se completamente a alimentação habitual, substituindo-a por 3 a 4 kilos de fructa, comida em fracções eguaes de 3 em 3 horas. Mas não o aconselho. Acho preferivel uma cura prolongada a uma cura intensiva.

Se as razões de hygiene alimentar prevalecessem sobre os habitos enraizados por tradições seculares, nunca seria no fim do almoço ou do jantar que se comeria fructa.

Esta passaria a occupar o logar do indigesto *hors-d'œuvre* no almoço e substituiria a sopa ao jantar, preparando o estomago para a boa digestão dos restantes alimentos. Experimentem aquelles que tem o culto nobre da saude.

XII

Os temperos na alimentação.

Os condimentos usuaes como o sal, a pimenta, a noz muscada, a mostarda, as essencias de carne, o vinagre, os molhos, etc., devem ser, senão totalmente evitados, pelo menos discretamente empregados na alimentação diaria. Com tantas misturas e todas as suas variações, taes como se usam na cozinha portugueza, os molhos só servem, as mais das vezes, para destruir o gosto natural das iguarias e para perverter o paladar, cultivando appetites anormaes. Um dietetico celebre, falando dos molhos, disse que elles pareciam ter sido inventados apenas para encobrir o sabôr dos alimentos. E certo é que muitos cozinheiros sem escrupulo, e a maior parte por ignorancia, se aproveitam d'essa vantagem para occultar a corrupção e adulteração dos alimentos, fazendo-os acceitar com prazer quando seriam repellidos pelo sentido normal do paladar, se os não servissem revestidos com o artificio

dos molhos. Com o habito adquire-se o gosto pelas comidas fortemente temperadas, sem se pensar que se violentam, pelo preço de um prazer artificial, as leis da saude. Experimente-se dar a uma creança, cujo paladar não esteja ainda pervertido, um alimento condimentado. A creança regeita-o.

O vinagre é a resultante da fermentação acida do vinho, operada por um micro-organismo. Não passa, pois, de um liquido em decomposição. O seu uso diario é um verdadeiro attentado contra a saude. Os germens da acidez adulteram os succos gastricos e atacam os globulos vermelhos do sangue.

Uma creança alimentada de conservas definha rapidamente, empallidece e o seu crescimento compromette-se. Muitas especies de vinagres commerciaes são combinações chemicas de acidos, bem mais terribes ainda que a acidez do vinho fermentado.

Um mais largo uso de fructa diminuirá o appetite artificial pelos acidos. Se, porém, o paladar os exigir, o melhor será satisfazel-o com sumo de limão. Este devia substituir em toda a cozinha hygienica o uso nocivo do vinagre.

Os extractos de carne, com que geralmente se preparam o *beef-tea* e caldos para enfermos, não possuem nenhum authentic valor alimentar. Conservam em grande proporção, condensadas, as toxinas animaes e toda a substancia chimica inorga-

T nica. Podem ser de momento um estimulante ficticio, mas não passam de verdadeiros ludibrios alimentares.

Contra o que geralmente se suppõe, o sal é o mais nocivo dos condimentos usuaes pelo uso prodigo que d'elle se faz, não faltando, apesar d'isso, quem o considere um elixir da vida. Esta idéa erronea foi gradualmente sendo contradictada é medida que a natureza chimica do sal foi sendo melhor comprehendida. Hoje são muitos os sanatorios e hospitaes na America e na Europa que deixaram de empregar o sal na preparação da comida e cada vez maior o numero de medicos que o proscvem da alimentação dos seus doentes.

A natureza é mais previdente que os cozinheiros. Ella preparou saes assimilaveis em variadas substancias alimenticias para uso do organismo humano. O sal comum é uma substancia mineral inorganica inassimilavel. Não intervem na formação de quaesquer tecidos. Fica no sangue até poder ser eliminado pela pelle, pelos rins ou pelos intestinos, ou se fixa como um sedimento em volta das articulações. Por mais extraordinario que pareça, o sal é a causa de muitos defluxos ou corysas. Quando os poros da pelle são subitamente contrahidos pelo ar frio, os excessos de saes são expulsos através das delicadas membranas que revestem a garganta e os pulmões sob a fórmula de defluxo. Os phlegmas expectorados pelos tuberculosos são

intensamente salgados. Sabe-se que as doenças da natureza do escorbuto são causadas por um excessivo uso de comidas salgadas correspondente a um diminuto uso de vegetaes frescos.

A pimenta e a mostarda são venenos vegetaes. O uso da mostarda deteriora a pelle e a sua acção irritante sobre as mucosas do estomago é um factó averiguado.

Quanto mais um alimento se approxima do seu estado natural tanto mais elle é benefico. Nunca este principio devia ser esquecido. Adulterar o alimento é adulterar a saude. Não se engana o paladar sem prejudicar o organismo.

XIII

*As bebidas. — A agua. — A
função da agua no orga-
nismo. — O chá e o café.*

A sede adverte-nos que o sangue circula demasiado espesso ou contem substancias que carecem de ser eliminadas. A bebida não deveria servir senão para apaziguar a sede. A sua missão physiologica é essa : e a agua pura e fresca é o melhor antidoto da sede. Ninguém pôde privar-se de agua. A creatura humana que experimentasse alimentar-se eliminando por completo a agua da sua nutrição morreria n'um brevissimo praso — muito menor do que privando-se dos restantes alimentos e bebendo agua unicamente. Na constituição do nosso organismo a agua entra na percentagem enorme de 60 0 /0. O sangue não é na realidade senão agua com glycose, peptona, etc., em solução. Constituindo a sua parte liquida, que constantemente circula, levando aos tecidos os alimentos que lhes são necessarios, ao mesmo tempo a

agua lava-os e purifica-os, transportando os residuos que elles fabricam para os orgãos expulsôres. E' condição essencial para a vida da materia o duplo concurso do mineral que anima a albumina e da agua que vivifica o mineral. A funcção da agua no organismo é, como se vê, da mais alta importancia. Um dos processos mais efficazes para conservar a saude consiste na renovação periodica de uma parte d'essa agua organica, promovendo com ella uma grande drenagem no organismo, activando as suas funcções antisepticas e purificadoras. Um banho de luz, todos os mezes, equivale a um verdadeiro banho geral interno. Affluindo á epiderme, a agua lava, na sua passagem, todas as visceras e tecidos, expellindo na exhudação todas as suas impurezas.

As perdas do organismo em agua, representadas pela transpiração do banho de luz (que pôde regular-se á vontade), são rapidamente compensadas e suppridas pela alimentação. N'esta, os legumes e as fructas, que são, conjunctamente com o leite, de todos os alimentos os que contêem maior quantidade de agua, devem ser largamente adoptados.

Alguns hygienistas chegam mesmo a negar a necessidade de se ingerir agua que não seja a contida naturalmente no leite, nos legumes e na fructa. Porém se attendermos á quantidade consideravel de agua evaporada do organismo pelos esforços musculares do trabalho e pelo calor ath-

mospheric, é facil verificar que não se pôde ir procurar apenas áquelles alimentos a compensação total d'aquellas perdas. A agua é indispensavel. Infelizmente, a agua das cidades não é a agua ideal dos hygienistas. Introduzida nas casas em tubagens de chumbo ou ferro, corroendo-as gradualmente, a agua metalisa-se, adquirindo excessos de mineralisação anormaes e de natureza toxica, inassimilaveis. E' de bom preceito não consumir na alimentação a agua que permaneceu durante a noite nas canalisações, reservando-a para a lavagem de roupa, de soalhos, etc.

A melhor de todas as aguas é a da chuva. Nem sempre porém ella se pôde utilizar, desde que para a obter é condição essencial que chova. Filtrada, a agua canalizada nas cidades pôde ser usada sem receio pelos maismeticulosos. Aguas de poços, essas nunca se devem beber. São com frequencia contaminadas. D'ellas provem a maioria das febres typhoides.

A quantidade de agua que deve beber-se está na razão inversa do leite, das fructas e dos legumes ingeridos.

Não falando nas bebidas alcoolicas, em Portugal faz-se um grande consumo de chá e de café.

Tanto um como outro são bebidas excitantes. Preferiveis ao alcool, estas bebidas aromaticas, quando se não usam em excesso, não podem considerar-se prejudiciaes. Comtudo, as pessoas nervosas, as debeis e as creanças

devem abster-se por completo d'ellas.

O chá deve ser preparado de infusão e tomado á ingleza, muito quente. Deixando-o ferver por mais de 3 ou 4 minutos fica saturado de tanino, perde as suas qualidades digestivas e affecta as mucosas do estomago, contribuindo para provocar dyspepsias rebeldes.

O café é menos digestivo que o chá. Em compensação, a excitação que provoca é menos violenta e mais prolongada. O alcaloide que dá ao café as suas propriedades características é a cafeina. Na sua composição entram tambem o acido tanico e pequenas quantidades de gorduras e hydratos de carbone.

O effeito physiologico da cafeina constitue um estimulante do systema nervoso em geral e em particular da actividade mental. Por isso mesmo deve fazer-se um uso moderado do café, tomando-o uma só vez ao dia, sem leite, quando de todo em todo se não possa passar sem elle diariamente. O uso tão generalisado do café com leite pela manhã deveria ser corrigido, organisando o pequeno almoço com fructas ou com um ovo quente e leite. O creme de arroz e o creme de cevadinha do dr. Griffiths constituem tambem refeições excellentes para o almoço da manhã. O chocolate é nutritivo mas indigesto. Não se torna recommendavel para um uso constante. Considero-o dispensavel n'um regimen correcto de alimentação.

XIV

O assucar. — Um estimulante da actividade muscular. — O uso que deve fazer-se do assucar.

O portuguez é por viciosos habitos de alimentação um grande consumidor de assucar. Em toda a meza portugueza os doces tomam um logar em evidencia. São o adorno predilecto e infallivel dos jantares de festa. E se constituissem apenas um adorno, o mal seria nenhum para a saude. O peor é que se comem desmedidamente na mais inopportuna das occasiões : quando o estomago está replecto de iguarias. Ingerindo assucar ao primeiro almoço com o chá, o café ou o chocolate, voltando a usar do assucar ao segundo almoço, consumindo-o em maior quantidade ao jantar, na sobremeza, na fructa e no café e não se despedindo ainda do assucar sem a chavena de chá da meia noite, o portuguez aggrava notavelmente o orçamento domestico, só n'este capitulo do assucar,

sem vantagem, antes com manifesto prejuizo da saude.

Não é que o assucar seja prejudicial. E' pelo contrario um alimento valioso e necessario. Mas torna-se preciso saber usar d'elle.

Uma das suas características é a de se digerir, assimilar e transformar em energia rapidamente, sem esforço. Não deve porém entrar como parte importante na nutrição senão quando é utilizado pelo trabalho muscular. Não sendo assim, irrita as vias digestivas, engendra productos acidos, que emquanto não são eliminados deixam no organismo, como as toxinas, uma sensação de fadiga.

Ora é precisamente o inverso que geralmente succede. Em these geral, na nossa época, os sedentarios e os intellectuaes ingerem assucar em excesso e os trabalhadores manuaes não comem a quantidade de assucar que lhes seria util e necessaria. Estes tinham tudo a lucrar em substituir o alcool pelos alimentos assucarados nos regimens de trabalho de movimento e pelas gorduras nos trabalhos de resistencia. Note-se que no estomago o assucar e a gordura se contrariam mutuamente. E' pois de conveniencia que um ou outro seja o predominante na alimentação.

O assucar é igualmente utilisavel como alimento de economia nas doenças agudas e sua convalescença, na debilidade, na velhice e na maioria dos casos em que

se impõe uma alimentação ligeira, capaz de ser facilmente digerida.

As crianças habitua-se com extrema facilidade ao assucar. Mas para ellas o vicio do assucar é tão prejudicial com o alcoolismo para os adultos. E' com os excessos de assucar que os dentes das crianças se cariam e que os seus estomagos e intestinos se atrophiam por inactividade. Na infancia, o assucar deve ser administrado com parcimonia : raramente em doces, pudins, pasteis, chocolate e cacau; nunca em bonbons. O melhor assucar para as crianças é o da fructa, já diluido e associado aos saes mineraes convenientes ao crescimento.

Sempre que o assucar se ligue a uma quantidade excessiva de manteiga deixa de constituir um alimento saudavel. Para os dyspepticos, o mel é o melhor e mais hygienico vehiculo alimentar do assucar. Entre as sobremezas mais digestivas devem-se especialisar os biscoitos, os bolos sêccos, *madeleines* e *gaufrettes*, os crèmes, os *soufflés*, os pudins de arroz, de cevadinha e de outros cereaes. Todos os alimentos em cuja composição entra o assucar são consideravelmente nutritivos. Uma ração de pudim de arroz póde calcular-se que representa em média umas 300 calorias, um prato de crême 250 calorias, as duas pedras de assucar com que se adoça o café 60 calorias!

Creio que esta revelação basta para fazer comprehender a necessidade de

reduzir na alimentação o uso do assucar, que para um adulto de actividade moderada não deve exceder 250 a 300 calorias diariamente. O assucar contido em duas chavenas de chá ou de café e na ração habitual de fructa attinge facilmente esse quantitativo.

Ultrapassal-o é um erro.

XV

*O melhor regimen alimentar para
o prolongamento da vida.*

Póde parecer difficil estabelecer os principios que regulam um regimen alimentar que corresponda a todas as necessidades do organismo, garantindo o maximo da saude, o maximo da força e o maximo da vida.

Esta difficuldade é porém apparente. Da adopção intelligente dos principios que tenho exposto e defendido n'estas conversas sobre alimentação resultará esse regimen ideal, de que o homem se desviou por uma serie accumulada de vicios alimentares. A preponderancia dos alimentos naturaes, sem qualquer preparação culinaria, deve constituir a base saudavel, fortificante e sufficientemente substancial da alimentação humana. Não vamos até aconselhar que se apaguem os fogões, mas que se deteriore o menos possivel o alimento com a acção des trui-

dora do fogo. Em primeiro logar um bom regimen deve consistir em um almoço leve, pela manhã, um jantar substancial mas saudavel ao meiodia e uma leve refeição ao anõitecer, abolindo ou reduzindo ao minimo os agentes alimentares das fermentações do estomago e do intestino, defendendo o organismo contra as intoxicações nutritivas.

Quando este methodo de um regimen sobrio se adopte desde a infancia, infallivelmente accumulará através do tempo a necessaria vitalidade para que o organismo mantenha o seu vigor durante a idade critica (dos 60 aos 80 annos), se evite a velhice precoce e se garanta a prolongação saudavel da vida até á idade centenaria.

Evitando a auto-intoxicação pelas vias digestivas e a accumulção anormal de sedimentos que obstruam e comprometam o funcionamento arterial, não haverá motivos para que a construcção cellular e visceral da juventude se deteriore senão ao cabo de muitos annos de uso.

Não venho prégar e defender uma theoria nova. A minha intenção é mais modesta. Resume-se em proclamar e pôr ao alcance de todos uma velha verdade, de cuja pratica resulta mais saude, mais vida, mais economia e mais liberdade para a mulher. Como todos os habitos novos que contrariam outros habitos inveterados, uma mudança tão radical no regimen alimentar

deve fazer-se gradualmente e prudentemente. Os principios prégados hoje pelos hygienistas da alimentação hão de levar tempo a enraizar-se nos costumes. Mesmo as mais intelligentes e progressivas mulheres, a quem elles tão principalmente interessam, só de vagar, por ensaios, os irão adoptando. Mas a semente ha de fructificar. Uma nova humanidade, sobria e saudavel, ha de succeder á presente humanidade gluttona e doentia. Quando as creanças de tres gerações tiverem sido alimentadas de um modo racional, a transformação ter-se-ha operado de modo a não tornar mais possivel a regressão aos vicios alimentares das insaciaveis gerações presentes. O arthritismo, com todo o seu cortejo de enfermidades, ha de attenuar-se até quasi desaparecer. Aprendendo a comer, a humanidade ha de aprender a ter saude.

Nas suas linhas essenciaes, o regimen alimentar do homem futuro não se desviará muito do que vou aconselhar.

A primeira refeição — o almoço — será quanto possivel constituida de alimentos naturaes e tendo por destino a produção da energia reclamada pelo trabalho, ou sejam aquelles em que predominam os hydratos de carbone

As combinações extrahidas da seguinte lista de alimentos corresponderão ás necessidades do organismo para essa primeira e frugal refeição :

FRUCTA.

PÃO (*nunca o pão pervertido da panificação moderna; nunca o pão branco, indigesto e insufficientemente nutritivo, mas o pão integral e sem acidez.*)

CEREAES COZIDOS EM LEITE OU EM AGUA (arroz, cevadilha, aveia, cevada, trigo, milho, etc.)

OVOS QUENTES (nunca mais de dois).
LEITE.

VEGETAES.

N'esta refeição as gorduras serão absolutamente excluidas, com as excepções da nata do leite e da manteiga fresca, unicas que devem ser empregadas.

Quando em capitulos especiaes tratei dos alimentos que constituem esta resumida lista, disse qual é o melhor modo de os preparar (1). Com estes seis elementos : — fructa, leite, ovos, pão, vegetaes e cereaes — podem compôr-se as mais variadas e saborosas refeições, lisongeando o paladar mais exigente, com a vantagem de não prejudicar o organismo, preparando-o excellentemente para a producção facil do trabalho. Hão de cuidar aquelles que o habito tornou escravos da carne e do vinho que uma refeição assim organisada não os compensará dos dispendios da sua actividade. Esses não se lembram do que é capaz um cavador alimentado com vegetaes e pão de milho.

(1) No segundo volume desta Bibliotheca da Mulher darei numerosas receitas para a applicação do meu regimen.

A verdade é que o homem moderno se habituou á acção de excitantes perigosos, que por um preço terrível lhe concedem energias ficticias e passageiras. Mas a sua eliminação gradual os irá emancipando d'essas venenosas delicias, concedendo-lhes em troca as delicias bem mais authenticas do bem estar e da saude.

Nem por ser mais frugal, a comida deixará de ser saborosa. Por acaso o engenho do melhor cozinheiro algum dia poderia produzir um alimento mais sabroso e perfumado do que é, por exemplo, a fructa?

Comtudo, não levo a minha preferencia pelos alimentos naturaes ao extremo dos vegetarianos. Pelo contrario, aconselho a inclusão da carne no regimen do individuo normal. Considero-a não só conveniente como indispensavel.

O que acima indico refere-se á primeira refeição do almoço.

Assim principiará o seu dia alimentar o homem saudavel e sobrio do futuro.

Tendo exposto os principios de hygiene alimentar que devem presidir á confecção da primeira refeição da manhã, devo dizer que a distribuição das diversas refeições do dia, para corresponder de um modo efficaz ás exigencias de um regimen saudavel, deve ser a seguinte :

1.^a refeição (almoço), pela manhã, antes de principiar o trabalho : das 7 ás 9 horas.

2.^a refeição (jantar), no meio do dia :
das 12 ás 2 da tarde.

3.^a refeição (ceia), ao fim do trabalho :
das 6 ás 8 da noite.

Não se dirá que na distribuição d'este horario ha motivo para surpresas. Pelo contrario. E' o horario observado tradicionalmente na familia portugueza da provincia e que a moda, muito mais que as exigencias da vida, modificou prejudicialmente nas cidades. Nada menos racional sob o ponto de vista da hygiene do que a deslocação para a noite da principal refeição do dia alimentar. O trabalho digestivo requer uma boa disposição organica. Um organismo fatigado digere mal e assimila peor.

E' na refeição do meio-dia que devem intervir a carne ou o peixe. O jantar será a refeição em que os alimentos azotados terão a preponderancia. Convém, porém, ter sempre presente que a ração quotidiana de um adulto de actividade moderada não deve ir muito além de 2:000 calorias. Como toda a gente sabe, a caloria representa a quantidade de calor necessaria para elevar a 1 grau centigrado a temperatura de 1 litro de agua.

Quando digo que a ração quotidiana de um adulto é de 2:000 calorias, isso significa que, queimada, produziria a quantidade de calor capaz de elevar de 0 a 1 grau um volume de 2:000 litros de agua.

Tomando por base essa necessidade normal de ingerir diariamente o alimento

representativo de 2:000 calorias, é indispensavel que a mãe de familia e a dona de casa saibam que 250 grammas de leite com assucar valem 220 calorias, que 100 grammas de pão representam 260 calorias, que um prato de salada tem a equivalencia de 90 calorias, que um prato de arroz corresponde a 200 calorias, que 80 grammas de carne valem as mesmas 200 calorias, 100 grammas de peixe 160, e 2 ovos quentes 150.

As seguintes quantidades de alimento bastam para attingir as 2:000 calorias necessarias a um adulto :

500 grammas de leite com assucar (1/2 litro).	440	calorias.
150 grammas de pão....	390	—
80 — de arroz..	200	—
2 ovos quentes.....	150	—
150 grammas de carne..	370	—
200 — de salada de alface.....	90	—
200 grammas de fructa.	120	—
80 — de batata.	160	—
1 chavena de café....	80	—
<hr/>		
Total.....	2:000	calorias.

A distribuição d'estes alimentos por tres refeições dá para cada uma d'ellas um volume pouco consideravel e entretanto elle representa o necessario á reparação dos tecidos e á compensação do trabalho diariamente dispendido pelos musculos e pelo cerebro.

Não faltará quem d'isto se admire. E' que as verdades surprehendem muitas vezes mais do que as mentiras.

Condição essencial para que o alimento forneça ao organismo o maximo das suas propriedades nutritivas é porém de que o não deteriore a cozinhal-o. O fogão não serve, innumeradas vezes, senão para destruir ou desvalorisar o alimento.

Na confecção do jantar devem entrar :

Um prato de carne (assada ou grelhada) ou de peixe (de preferencia cozido).

Um prato de vegetaes frescos (ervilhas, nabos, cenouras, alface, couves de Bruxelles, couve-flôr, etc.).

80 a 100 grammas de pão.

80 grammas de batata, arroz ou outro cereal.

150 grammas de fructa.

A sopa é mais nociva do que substancial. Está provado que o caldo de carne excita pelas toxinas que encerra e que na sopa a que se juntam vegetaes estes perdem na cozedura todas ou quasi todas as suas preciosas propriedades mineraes. A sopa é pois dispensavel.

A refeição da noite será composta de alimentos de facil digestão, extremamente sobria. D'ella devem ser banidos todos os alimentos intoxicantes. E' preciso que o somno encontre o organismo em repouso, que todo o trabalho digestivo esteja concluido na hora em que se dorme.

Cereaes com leite, alguma salada de legumes temperada com azeite e summo

de limão, ovos quentes ou creme — com estes elementos se podem combinar os *menus* frugaes de uma ceia hygienica.

A mulher que adopte este regimen saudavel não poderá queixar-se mais de que os cuidados exigidos pela alimentação da sua familia lhe toman a parte mais consideravel dos seus dias. A sua escravidão terá cessado. No dia em que o seu marido reconheça as vantagens d'este regimen, ella encontrará tempo para sahir com os seus filhos, fazer exercicio, retemperar-se ao ar livre. A casa não será mais a sua prisão e a cozinha não será mais o seu pesadello. A ella deve pertencer a iniciativa d'esta reforma salutar. E' preciso que ella se compenetre d'esta verdade de que comer pouco é poupar o organismo e comer muito é gastal-o prematuramente.

E' ella quem deve ser o apostolo d'esta doutrina benemerita, que não só a redime das obrigações mais vulgares da sua tarefa domestica, como lhe garante a saude e a prolongação da vida ao seu marido e aos seus filhos.

No dia em que estes principios, hoje preconisados por todos os hygienistas, tenham entrado em todos os lares, a lucta pelo pão será muito menos aspera, a vida domestica será muito mais suave.

E' á mulher que compete preparar essa futura geração de homens saudaveis e sobrios, para quem os prazeres da meza não constituam delictos puniveis pela doença; é ás esposas que compete alliviar

as despesas inúteis e nocivas do orçamento doméstico pela simplificação do regimen alimentar; é ás mães que compete zelar a saúde dos filhos, dando-lhes no alimento o germen da longevidade e da força e não os germens da enfermidade e da velhice precoce.

XVI

Conclusão.

A condensação dos principios alimentares, que desenvolvi até aqui, pôde fazer-se nas seguintes regras principaes :

I. A redução da alimentação ao estrictamente necessario para manter inalteravel ao organismo a sua vitalidade.

II. A simplificação maxima na preparação dos alimentos, de modo a impedir a destruição dos seus elementos nutritivos.

III. A preponderancia dos cereaes e dos vegetaes no regimen alimentar, sem excluir o uso moderado da carne.

IV. A distribuição das refeições no sentido de aliviar o trabalho digestivo, deslocando, sempre que possa ser, para o meio do dia a refeição mais substancial.

V. A eliminação total do pão branco e de todos os excitantes alimentares cujo valôr nutritivo é puramente ficticio.

Creio ter convencido que o homem gasta hoje, na generalidade, para se alimentar defeituosamente, tres vezes mais do que deveria dispendir para se nutrir conve-

nientemente. A prolongação da vida está para o homem contemporaneo em razão directa com a redução da sua exorbitante ração alimentar. Para se viver mais é preciso comer menos.

Resta-me fazer a indispensavel referencia ao importante papel representado pelos liquidos na alimentação.

O beber e o comer deviam constituir duas funções alimentares independentes.

Quando bebemos um copo d'agua, leite ou vinho á refeição, compromettemos de maneira prejudicial essa primeira phase do trabalho digestivo representado pela mastigação. O liquido ingerido n'esse momento inoportuno não só arrasta comsigo os alimentos solidos insufficientemente mastigados, como dilue e altera a salivação e os succos gastricos. Está provado que a ingestão de liquidos, no momento de comer, influe de modo eminentemente nocivo na secreção dos succos gastricos. Estes, como se sabe, abundam em propriedades chemicas essenciaes ás funções dos orgãos digestivos. Deve haver o maior cuidado em não embaraçar ou reduzir a sua participação nos trabalhos da digestão.

Quando um habito inveterado difficultera a adopção d'este regimen, tome-se a ração de liquido no final da refeição e em pequenos goles.

Um dos beneficios que proveem de se evitar a mistura dos liquidos aos alimentos é a de manter em toda a sua actividade

as glandulas productoras da saliva. E a velha sentença que diz que na bocca se principia a digestão é de uma verdade que já ninguem se lembra de discutir.

De todas as bebidas, a unica que corresponde hygienicamente á necessidade physiologica da sêde é a agua. Só agua se deveria beber, quer simples, quer temperada com sumo de limão. Ha, porém, cidades onde a agua é pessima, saturada de saes e de cal. O uso constante de aguas alcalinas predispõe á arterioesclorose. Os depositos das materias não eliminadas pelo organismo aggregam-se ás articulações e gradualmente as lesam no seu funcionamento. Toda a agua que, não provindo de uma fonte pura ou de uma nascente funda, deixe de offerecer uma plena garantia de sanidade deve ser distillada ou filtrada. Para ser boa, a agua será transparente e fresca. Nunca gelada. Muitas doenças dos rins proveem do uso cada vez mais excessivo das bebidas geladas.

Mas não só do regimen alimentar está dependente a saúde. O organismo não se alimenta apenas de comida. O ar puro, o sol, o exercicio são-lhe necessarios, como auxiliares insubstituiveis da nutrição. O bem estar physico depende ainda, em grande parte, do bem estar moral. E' preciso tratar as contrariedades e os desgostos com o mesmo zelo providente com que se tratam as doenças. Para muitos dos males moraes ha remedios

mais efficazes do que para os males phisicos. Hygiene moral, hygiene alimentar e hygiene corporal — estas são as leis da saude.

Uma vida sedentaria, de onde seja banida toda a hygiene physica, conduz do mesmo modo que as alimentações defeituosas á velhice precoce. O exercicio, o aceio e o ar são precisos á vida.

O oxygenio entra tanto na composição do organismo e na conservação da vida que devemos consideral-o como um verdadeiro alimento. O ar impuro é tão nocivo como uma alimentação corrompida.

A influencia do aceio na saude é tão sensivel como a influencia de uma boa alimentação. O banho diario não é um luxo superfluo. Calcula-se em mais de um litro de substancias nocivas as que o organismo elimina pelos póros da pelle em cada 24 horas. Isto basta para que se comprehenda a utilidade de os conservar limpos.

Um banho tépido ao deitar deixa uma sensação de frescura e bem estar que poderosamente beneficia o somno. O aceio é necessario á pelle como o exercicio é necessario á circulação.

Deitar cedo, accordar com o dia; uma alimentação frugal; ar puro; exercicios que não vão até á fadiga e entre os quaes o caminhar é o melhor, esta é a vida sã.

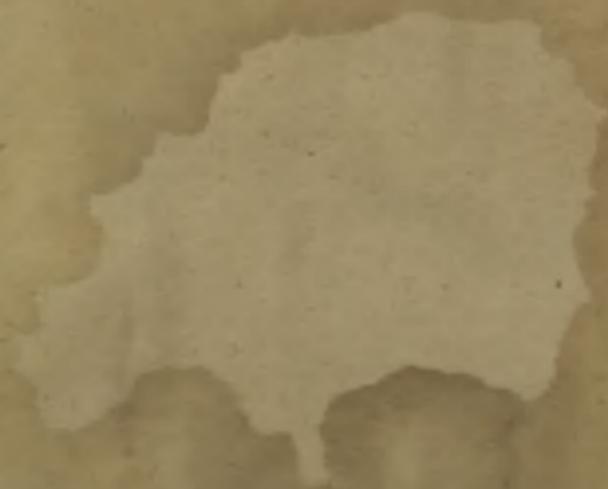
Os dois sexos deveriam dirigir a sua vontade e a sua intelligencia no sentido

de prolongarem a vida de preferencia a provocarem a sua decadencia, pensando na felicidade e não na miseria, na paz e não no odio. As energias desperdiçadas em estereis cuidados, em desanimos inuteis, em lastimas inefficazes só servem para destruir o natural influxo das forças vitaes e apressar a morte, transformando em amargura o beneficio inestimavel da vida.

INDICE

	Pags.
PREFACIO	5
I	
A influencia da alimentação na saude. — O jejum considerado como o melhor dos remedios. — O que é a doença. — Como se pôde evitar a doença	9
II	
A cozinha racional. — O segredo da economia e da saude. — A felicidade do lar. — A cozinha considerada como uma sciencia. — A alimentação na hygiene da mulher. — Influencia do alimento na belleza	17
III	
O leite. — Como se deve tomar o leite. — O seu valor alimentar	23
IV	
O pão. — Historia de um grão de trigo. — O pão da cidade. — Um alimento pervertido. — O pão que se deve comer.	26
V	
A carne na alimentação. — Os perigos e os beneficios da carne. — A carne que se deve comer	34
VI	
O peixe. — O seu valor nutritivo. — A sua importancia e o seu logar na alimentação. — O peixe que se deve comer.	39

	Pags.
VII	
Os ovos. — A sua importancia alimentar. — Como os devemos preparar.	44
VIII	
Os cereaes. — Uma alimentação completa. — Como se devem preparar	50
IX	
Os vegetaes. — Sua importancia na alimenta- ção. — Como se devem preparar.	55
X	
A fructa. — A sua importancia nutritiva. — Um grande alimento que a natureza nos serve cozinhado pelo sol.	60
XI	
As diversas fructas. — O seu valor alimentar. — As suas propriedades therapeuticas. — Como e quando se deve comer a fructa.	63
XII	
Os temperos na alimentação	68
XIII	
As bebidas. — A agua. — A funcção da agua no organismo. — O chá e o café.	72
XIV	
O assucar. — Um estimulante da actividade muscular. — O uso que deve fazer-se do assucar.	76
XV	
O melhor regimen alimentar para o prolonga- mento da vida.	80
XVI	
Confusão.	90





RÓ
MU
LO



CENTRO CIÊNCIAS
UNIVERSIDADE COIMBRA

1329675663

Bibliotheca da Mulher



- I. — COMO NOS DEVEMOS ALIMENTAR.
- II. — REGRAS E RECEITAS DE UMA
COZINHA HYGIENICA.
- III. — O LAR FELIZ.
- IV. — OS NOSSOS FILHOS.
- V. — A ARTE DA BELLEZA.
- VI. — A ARTE DA SAUDE.
- VII. — A ARTE DA FELICIDADE.

