C. Die Pflege der Gesundheit.

70. Die Nahrungsmittel.

1.

Die Nahrungsmittel werden um so wertvoller für unsern Körper sein, je mehr Nährstoffe sie enthalten. Man muß also suchen, für möglichst wenig Geld viel Nährwert zu bekommen. Dazu muß man den Nährwert der gebräuchlichsten Nahrungsmittel kennen.

An Nährstoffen braucht der Körper: Eiweißstoffe, stärkehaltige Stoffe, Fett, gewisse Salze („Nährsalze") und Wasser. Solche Nährsalze sind: Kalk (nötig für das Knochenwachstum), Eisen (nötig für das Blut), Kochsalz u. a. m. Wir brauchen uns nicht den Kopf darüber zu zerbrechen, woher wir die Salze bekommen. Sie sind in gemischter Nahrung immer in genügender Menge vorhanden und werden von jeder Frau, die das Kochen versteht, schon unbewußt genugsam zur Nahrung getan.

Es hat deshalb nicht den geringsten Zweck, teure „Nährsalzpräparate", wie sie vielfach gegen allerlei Krankheiten angepriesen werden, zu kaufen. Damit füllt man nur dem Händler für wertloses Zeug die Taschen!

2.

Unser wertvollstes Nahrungsmittel ist das Eiweiß. Aus ihm bestehen größtenteils die Zellen unsers Körpers. Wir erhalten das Eiweiß am bequemsten aus tierischer Nahrung.

Die stärkehaltigen Stoffe liefern bei starker Muskelarbeit (körperlicher Arbeit) die Wärme, d. h. die Kraft, wie die Kohle der Maschine. Wir beziehen sie aus allen mehlhaltigen Nährstoffen: Getreidemehl, Kartoffeln, Reis, Graupen, Zucker. Die mehlartigen Stoffe werden vom Körper, ehe sie zur Aufsaugung kommen können, immer in Zucker verwandelt.

Die Fette dienen teils zum Ersatz des als „Polsterung" nötigen Körperfetts, teils als „Reserveheizstoff" und werden als tierische Fette (Speck, Schmalz, Butter) oder pflanzliche (Öl, Palm-, Kokosfett usw.) genossen.

Die Salze finden wir in allen Gemüsen, im Fleisch, in jedem Nährmittel und im Trinkwasser.