

400 Gramm Kohlehydrate enthält. Frauen reichen mit etwa $\frac{4}{5}$ der angegebenen Menge aus. Es ist selbstverständlich hiernach nicht schwierig, auszurechnen, wieviel von den Nahrungsmitteln dazu gehört, um diese Nährstoffmengen zu erzielen, vorausgesetzt, daß man ihre Zusammensetzung kennt. Ebenso ist es begreiflich, daß starke Anstrengung ein Mehr erfordert, bei Ruhe und Untätigkeit ein Abzug gemacht werden muß. Die Ernährung hängt nämlich nicht vom Blut allein ab, sondern auch vom schnellen Umsetzen desselben. Auch ist für die Ernährung von großer Bedeutung, zu wissen, ob die Speisestoffe auch schnell und leicht in Blut verwandelt oder gut verdaut werden. Ferner spielen angemessene Abwechslung und der Geschmack bei der Ernährung eine bedeutende Rolle. Unbedingt notwendig ist es daher für jeden Menschen, insbesondere für die Hausfrauen, daß sie über die Nahrungsmittel genau Bescheid wissen. Der fleißige Landmann und Arbeiter ernährt seine Familie; aber die brave Hausfrau, die für eine schmackhafte, gesunde Nahrung und Kost sorgt, verrichtet in ihrem Kreis auch einen wichtigen Dienst und leistet mehr zur Arbeitsfähigkeit ihres Mannes, als dieser wohl einsehen mag. — Wie töricht die Menschen handeln, die mit einer ungenügenden Nahrung auszukommen glauben, zeigen folgende Beispiele: Ein Hüttenarbeiter verdiente am Puddelofen täglich 3 Mark, lebte aber fast nur von Kartoffeln, Brot und Kaffee. Diese Nahrung kostete ihm jede Woche (6 Tage) 2,40 Mark; er hatte demnach wöchentlich 15,60 Mark übrig. Aber seine Kräfte nahmen von Monat zu Monat ab, so daß er die Arbeit am Puddelofen aufgeben und auf Tagelohn für 6 Mark Lohn die Woche arbeiten mußte. Hätte er sich besser genährt, selbst mit 1 Mark den Tag, so wäre ihm von seinem früheren Wochenlohn immer noch ein Überschuß von 12 Mark geblieben.

5. Die Nahrungsmittel stammen, wenn man vom Wasser und Kochsalz abzieht, aus dem Tier- und Pflanzenreiche und werden demnach als animalische (tierische) und vegetabilische (pflanzliche) bezeichnet.

Der Nährwert eines Nahrungsmittels hängt selbstredend von dem Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlehydraten ab. Als nahrhaft wird also die Speise gelten, die in einer Gewichtseinheit (z. B. einem Kilogramm) möglichst viel von diesen Stoffen enthält. — Ferner ist die Verdaulichkeit der Kost in Betracht zu ziehen. Die Speisen werden nämlich in sehr verschiedener Weise von den Verdauungssäften angegriffen, und ihre Ausnutzung, d. h. die Aufsaugung der Nährstoffe durch den Darm, schwankt in weiten Grenzen. Leichtverdaulich ist also ein Nahrungsmittel, wenn es durch die Verdauung gehörig verarbeitet wird und die in ihm enthaltenen Nährstoffe so gut wie ganz für den Körper verwertet werden. — Endlich ist noch der Geldwert der Nahrungsmittel von sehr wesentlicher Bedeutung. Es ist natürlich nicht gleichgültig, ob man für sein Geld in einer bestimmten Gewichtsmenge eines Lebensmittels viel oder wenig Nährstoffe bekommt.

Im allgemeinen sei nun bemerkt, daß es durchaus verkehrt ist, den Nährwert eines Nahrungsmittels einseitig nach seinem Eiweißgehalte zu schätzen. Eiweiß ist zwar unentbehrlich für den Organismus; aber mit