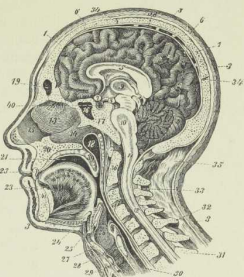


nahrhaft gelten, wenn in ihnen außer dem Mehl auch noch Kleber vorhanden ist (d. i. der mit dem Weißen im Ei zu vergleichende Eiweißstoff, der dicht unter der Schale der Getreidesamen lagert). Da sich nun in der Kleie noch viel Kleber befindet, so muß Kleienbrot auch viel nahrhafter sein, als das gewöhnliche Brot ohne Kleie. Freilich wird aber durch die Kleie das Brot schwerer verdaulich, und würde darum Kleienbrot einem schwachen Magen nicht anzuraten sein.

Die Getränke sollen die wässerigen Bestandteile unseres Blutes und Körpers erzeugen, die derselbe fortwährend durch Lungen, Haut und Nieren verliert. Außerdem enthalten aber auch noch alle Getränke, selbst das Trinkwasser, solche Nahrungstoffe in sich, die zum Ersatz der festen Körperbestandteile dienen können. Unter allen Getränken können nur zwei für den Menschen als wirkliches Bedürfnis gelten, das Wasser und im Kindesalter die Milch. Letztere kann für den Erwachsenen gleichzeitig als Getränk und Speise dienen.

Wenn wir nun auch wissen, was wir essen sollen, so ist es ferner noch von großer Bedeutung zu wissen, wie wir die Speisen genießen müssen. Viele Menschen essen so, daß ihnen das Genossene den Nutzen nicht bringt, den es bringen könnte. Alles Feste, was wir genießen, ganz besonders das Fleisch, muß so zubereitet und im Munde mit den Zähnen so lange verarbeitet (gekaut) werden, daß es im Magen und Darmkanale von den Verdauungssäften, vorzugsweise vom sauren Magensaft, leicht durchdrungen und aufgelöst werden kann. Je flüssiger und breiter ein Nahrungsmittel ist, oder je schneller es im Magen in eine solche Form verwandelt werden kann, desto verdaulicher ist es, und desto besser können seine Nahrungstoffe ausgesogen und in das Blut geschafft werden. Deshalb kommt auf die Zubereitung und das Kauen der Speisen sehr viel an. Ein gut gefochtes oder gebratenes,



Senkrechter Durchschnitt des Kopfes.

1. Schädelknochen. 2. Großes Gehirn. 4. Kleines Gehirn mit dem Lebensbaum. 5. Gehirnhalten. 10. Verlängertes Rückenmark. 12. Rückenmark. 13. Knöcherne und 15. knorpelige Rückenwand. 21. Mundhöhle. 22. Zunge. 23. Zähne. 25. Stimmrinne. 26. Kehlkopf. 35. Nacken-Muskel. 39. Weicher Gaumen (Bäpichen).