Oeufs. — Les œufs sont un aliment complet, non par le blanc, mais par le jaune, qui, riche en principes nutritifs, les cède sans trop de fatigue à l'assimilation. Se défier des œufs durs.

Oseille. — L'oseille contient beaucoup d'acide oxalique. Un usage abondant et répété produirait la gravelle jaune ou d'oxalate de chaux (Magendie).

Haricots verts. — Sous n'importe quelle forme, ils constituent un mets très sain et très recommandé, ce qui les distingue du haricot sec, compagnon de la flatulence.

Carotte. — Une ébullition prolongée est nécessaire à l'hydratation de ses fibres ; elle ne se digère bien que lorsqu'elle est petite et tendre. La carotte contient du gluten, de l'albumine végétale, beaucoup de sucre de canne, de la mannite, de la gomme, de l'acide pectique, du ligneux, et une matière résineuse qui lui donne sa couleur. La carotte n'a aucune action spécifique dans les maladies du foie. Certains convives ont sans doute plaisir à voir quelque chose de plus jaune qu'eux ; mais ce n'est pas une raison suffisante pour justifier une crédulité absurde et se donner des indigestions.

Fraises et fruits. — A moins d'intolérance particulière, les fraises et les fruits à maturité peuvent être autorisés indistinctement. — Un peu de sucre et de vin facilite la digestion des fraises. Les cerises, les abricots, les pêches, les poires fondantes, la prune n'offrent pas d'inconvénients. — La cuisson leur donne des propriétés légèrement laxatives, qui ne sont pas à dédaigner, et rend leur assimilation bien plus facile.

Les fruits oléagineux, tels que la noisette, la noix, l'amande verte, les olives ont été recommandés aux diabétiques comme substance hydrocarbonée. Les

corps gras compensent dans une certaine mesure les pertes en glycogène et en sucre ; ils préviennent ou retardent la consommation.

En revanche, les personnes qui ont des coliques hépatiques, ou le foie malade, feront bien de s'en abstenir.

Chou-fleur. — Il n'a que de médiocres propriétés nutritives, et, comme le chou, il détermine habituellement de la flatulence, lorsqu'il n'entraîne pas d'indigestion.

Artichaut. — Mangé à la poivrade, il ne saurait être digéré que par des estomac vigoureux. Cuit, il est mieux toléré ; mais il contient peu d'éléments réparateurs.

Epinards. — Ce légume, d'une saveur fade, appartient à l'alimentation douce, relâchante et très peu réparatrice. Comme les pruneaux, il remédie à la constipation.

Navet. — Il est peu nourrissant, et sert à varier le régime propre aux irritations nerveuses, aux phlegmasies viscérales chroniques.

Poissons. — Les poissons huileux, les coquillages, le saumon, le hareng, le homard, les écrevisses, les crevettes, sont des aliments... dont il ne faut user qu'avec modération.

Pâtisseries. — Elles nourrissent peu, et fatiguent la muqueuse en pure perte : des pesanteurs d'estomac, des éuctations acides ou nidoreuses, l'amoindrissement de cet appétit qui réclame instinctivement les aliments réparateurs, sont les conséquences de l'usage de tous ces entremets que la sensualité recherche. C'est dans l'officine des pâtisseries que la gastralogie va se recruter.

Jambon. — Le jambon, de même que la charcuterie en général, ne convient qu'aux estomacs robustes. Les légumes