

tant, d'où absence de cet élément dans la chair des animaux de boucheries qui tirent leur nourriture du sol. Par contre, l'iode est relativement abondant dans la chair de nombreuses espèces de poissons. Une livre de poisson ordinaire, morue, églefin, flétan, homard, contient plusieurs fois la quantité d'iode que doit absorber, chaque jour, le corps humain; donc quiconque mange habituellement du poisson fournit à son organisme l'iode indispensable à la santé.

Des découvertes scientifiques récentes ont révélé que le poisson contient d'autres éléments utiles à la santé. Le poisson, surtout les mollusques et les crustacés, sont indiqués pour les personnes menacées d'anémie. On sait que le foie a un effet salulaire sur certains types d'anémie ou de pauvreté de sang; il est maintenant acquis que le principe actif du foie n'est autre que le cuivre, lequel permet à l'organisme d'absorber la quantité de fer dont il a besoin, d'où la production d'un sang généreux. On a constaté aussi que le poisson contient du cuivre; donc cet aliment est tout indiqué pour les personnes anémiques.

Digestibilité—Les poissons, à l'encontre des animaux terrestres, ont la peau mince, une ossature légère et, pour ainsi dire, pas de cartilages ou de ligaments durs. Après une légère cuisson, la chair devient très tendre et, introduite dans l'estomac, absorbe facilement les sucs gastriques. Voilà pourquoi le poisson est facile à digérer et fatigue moins que les viandes de boucherie: caractéristique très importante à notre époque où tant de gens mènent une vie sédentaire.

DIVERSITÉ DES POISSONS CANADIENS

Le Canada possède peut-être les plus vastes pêcheries du monde. Au large de nos deux littoraux et dans nos eaux intérieures, les variétés abondent. Les ménagères canadiennes peuvent donc servir le poisson très souvent, sans risque de monotonie dans la diète familiale. Il va sans dire que la saison d'abondance varie suivant l'espèce; mais comme l'industrie canadienne de la pêche s'inspire des méthodes les plus modernes de réfrigération, il n'est aucune époque de l'année où la ménagère ne puisse avoir un grand choix de poissons «de provenance canadienne». Elle peut se les procurer frais, congelés, en filets, désossés, séchés, en conserve, marinés, mi-saurs, fumés. Il est toutefois à noter que les nombreuses espèces de poissons ne sont pas livrées au commerce sous toutes les formes ci-dessus. Certaines lois fédérales relatives aux denrées alimentaires réglementent la préparation du poisson; elles garantissent au public canadien la mise sur le marché du poisson de qualité supérieure sous une forme acceptable.