Nokkrar fræðandi leksíur um næringu og heilsu

Eftir
DR. EUGENE CHRISTIAN,
New York.

ÁTTUNDA LEKSÍA.

Samræmi og ósamræmi fæðutegundanna.

TÖFLURNAR, sem fylgja hér á eftir í þessari leksíu, eiga að sýna á einfaldan en skiljanlegan hátt niðurstöðuna, sem höfundurinn, Eugene Christian, hefir komist að með eigin reynslu og rannsóknum sínum, hvað samband eða samblöndun fæðutegundanna snertir.

Það er mjög erfitt, að skýra á einni töflu sambönd þessi, þegar ástand líkama mannsins og þarfir hans eru einlægt að breytast. Það bezta, sem hægt er að gjöra er það, að tilgreina flokka fæðutegundanna, sem saman eiga frá sjónarmiði efnafræðinnar.

En svo er ástand manna svo misjafnt, að það á vel við einn, sem illa á við annan, og verður þá að fara eftir sjúkdómseinkennum. Mörg þessi samblöndun fæðutegundanna, kann að falla mönnum illa í fyrstu; en þær eru náttúrunni samræmar og afleiðingar þeirra koma í ljós að skömmum tíma liðnum. Þegar menn verða þess varir, þá er það vottur um, að meltingin sé í góðu lagi, og að líkaminn sé farinn að nota fæðu þessa.

Þegar menn eru orðnir vel kunnugir því, hvaða fæðutegundir eiga vel saman og hverjar ekki, þá skyldu menn ekki reyna, að fara að búa til nýja hópa fæðutegunda, til þess að geðjast lyst eða löngun einhvers. Þvert á móti skyldu menn velja sér nokkrar fæðutegundir, og flokka þær eftir því, sem töflurnar segja að þær eigi vel saman. Svo verður sjúklingurinn að venja sig við, að neyta þeirra. Oft verður þetta léttara, ef að sjúklingurinn er látinn hafa fæðuna af skornum skamti. Því að það gildir einu, hversu góð sem fæðan er, ef að menn eta of mikið af henni, þá fer illa.

Þegar um efnafræðislegt samræmi er að tala, þá skyldu menn æfinlega taka til greina tíma þann, sem menn þurfa til að melta eina eða aðra fæðutegund. Það er ekki nóg, að eta í einni máltíð fæðutegundir þær, sem saman eiga, ef að menn steypa einhverju í sig að lokinni máltíð, sem hleypir efnunum í slag, áður en þau eru fullmelt og komin inn í blóðið. — Vér tökum til dæmis: Mjólk og korntegundir og sætir ávextir eiga efnafræðislega vel saman. En drekki maður lemonade klukkustundu eftir að hafa borðað þannig lagaða máltíð, þá eiga þau efni ekki saman, og verður ilt úr, þegar þau finnast. Og litlu betra en ef menn hefðu drukkið lemonade með máltíðinni.

Ósjálfrátt munu margir forðast fæðutegundir þær, sem illa eiga saman og segir eðlishvötin (instinct) manni þar til, þó að hún sé að mestu köfnuð undir menningu nútíðarinnar; en hún nær sér aftur, ef að menn gefa henni tækifæri til að neyta sín.

Fullkomnustu og beztu máltíðina fær maður af þremur eða fjórum fæðutegundum. Geta menn svo breytt um fæðutegundirnar þrisvar á dag. En að hafa átta, tíu eða tólf fæðutegundir í einni máltíð, er svo **mikil flónska, að yfir tekur.**

Vanalegt er það, að þegar menn hafa etið sig sadda, þá kemur smekkurinn til sögunnar og segir: **að nú sé nóg komið;** en þá kemur blessuð húsfreyjan með eitthvað sætt, eða ramt og biturt á borðið. Þá kemur til sögunnar önnur tegund smekktauganna, sem þolir þetta eða líkar það. En menn skyldu ekki sinna því, og muna það vel, að hversu lítið, sem menn eta fram yfir það, sem menn þurfa, — það verður manninum til vanheilsu og bölvunar fyrri eða síðar.

Í töflunum, sem skýra frá, hverjar fæðutegundir eiga saman, höfum vér skift fæðutegundunum í níu deildir. Að skifta þeim meira, hefði valdið rugling og gjört töflurnar óaðgengilegar fyrir almenning.

Hvernig menn eigi að skilja töflurnar.

Vilji menn vita, hverjar tegundir saman eiga, leiti menn til vinstri handar að annari tegundinni og fylgi svo línunni til hægri handar; þá sér maður í hverjum dálki, hvernig sú tegund, sem er í þessum dálki, á við þá tegund, sem menn eru að leita að, og er það tilgreint í tölum.

Talan 1 táknar, að efni þessi eigi ágætlega saman.

Talan 2, að þau eigi vel saman.

Talan 3, að þau eigi miður vel eða fremur illa saman.

Talan 4, að þau eigi afar-illa saman, eða séu skaðleg hvort með öðru.

(a) Fats (fita), með tölunni "1" í 'Vegetable'-dálkinum á fyrstu töflunni, táknar það, að Fats og Vegetables eiga ágætlega saman.

(b) Fats and Eggs, með tölunni "2" í 'Milk'-dálkinum, táknar það, að fæðutegundir þessar eiga vel saman.

(c) Fats and Milk, með tölunni "3" í 'Nuts'-dálkinum, tákna það, að fæðutegundir þessar eiga fremur illa saman.

(d) Fats and Acid Fruits, með tölunni "4" í 'Milk'-dálkinum, táknar það, að fæðutegundir þessar eiga afar-illa saman.

Það er miður heppilegt, að prenta töflur, er sýni sambönd fleiri en þriggja fæðutegunda. En menn geta dæmt um þetta sjálfir með því að kynna sér vel sambönd þessi, sem hér eru tilgreind.

I. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

FITUTEGUNDIR.
Svo sem smjör, salad-olíur, rjómi o. s. frv.

	Egg	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Fituefni með	2	2	3	1	1	2	2	2
Fituefni og egg með		2	3	2	2	2	2	2
Fituefni og mjólk með	2		3	2	2	4	2	2
Fituefni og hnotur með	3	3		2	2	3	3	2
Fituefni og kornteg. með	2	2	2		1	2	2	2
Fituefni og garðáv. með	2	2	1	1		3	2	2
Fituefni og súrir áv. með	2	4	2	2	3			3
Fituefni og sætir áv. með	2	2	2	2	2	3		3
Fituefni og sykur með	2	2	2	2	2	2	3	

II. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

EGG.

	Fita	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Egg með	2	1	3	2	2	2	1	2
Egg og fitutegundir með		2	3	2	2	2	2	3
Egg og mjólk með	2		2	1	3	4	1	2
Egg og hnotur með	3	2		1	1	1	1	2
Egg og korntegundir með	2	1			2	2	2	2
Egg og garðávextir með	2		1	2		3	1	2
Egg og súrir ávextir með	3	4	1	2	3		4	2
Egg og sætir ávextir með	2	1	1	2	2	2		3
Egg og sykur með	2	2	2	2	2	2	3	

III. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

MJÓLK.
Þar með talin undanrenning, áfir og nýr ostur.

	Fita	Eggs	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Mjólk með	2	1	2	1	4	4	1	3
Mjólk og fitutegundir með		2	3	2	2	4	2	2
Mjólk og egg með	2		2	1	3	4	1	2
Mjólk og hnotur með	3	2		1	3	4	1	2
Mjólk og korntegundir með	2	1	1		3	4	2	2
Mjólk og garðávextir með	2	3	2	3		4	2	3
Mjólk og súrir ávextir með	4	4	1	4	4		4	4
Mjólk og sætir ávextir með	2	1	1	2	3	4		2
Mjólk og sykur með	2	2	2	2	3	4	2	

IV. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

HNOTUR.
Allar vanalegar hnotur, nema Chestnuts og Peanuts.

	Fita	Egg	Mjólk	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Hnotur með	3	3	2	1	1	2	1	2
Hnotur og fitutegundir með		3	3	2	2	2	2	3
Hnotur og egg með	3		2	1	2	2	1	2
Hnotur og mjólk með	3	3		1	2	4	1	2
Hnotur og korntег. með	2	1	1		1	3	1	1
Hnotur og garðávextir með	1	1	2	1		3	2	2
Hnotur og súrir ávextir með	2	1	4	2	2			3
Hnotur og sætir ávextir með	2	1	1	1	1	2		2
Hnotur og sykur með	3	2	2	1	2	2	2	

V. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

KORNTEGUNDIR.
Allar korntegundir og línsterkju-efni (Starches).

	Fita	Egg	Mjólk	Hnotur	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Korntegundir með	1	2	1	1	2	3	2	2
Kornteg. og fita með		2	2	2	1	3	2	2
Kornteg. og egg með	2		1	1	2	3	2	2
Korntegundir og mjólk með	2	1		1	3	4	2	2
Kornteg. og hnotur með	2	1	1		1	3	1	1
Korntg. og garðávextir með	1	2	2	1		3	1	2
Kornteg. og súrir ávext. með	2	2	4	2	2		2	3
Kornteg., sætir ávextir með	2	2	2	1	1	2		2
Kornteg. og sykur með	2	2	2	1	2	2	2	

VI. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

GARÐAVEXTIR.
Allur safamikill garðmatur, svo sem Lettuce, Spinach, nýjar Peas, Carrots, Parsnips o. s. frv.; en ekki kartöflur, því að þær heyra til línsterkju-efnanna.

	Fita	Egg	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Súrir ávextir	Sætir ávextir	Sykur
Garðávextir með	1	2	4	1	2	3	2	3
Garðávextir og fituteg. með		2	2	2	1	3	2	3
Garðávextir og eggs með	2		3	2	2	3	2	3
Garðávextir og mjólk með	2	3		2	3	4	3	3
Garðávextir og hnotur með	1	1	3		1	3	1	2
Garðáv. og korntег. með	1	2	3	1		3	1	2
Garðáv. og súrir ávextir með	3	3	4	2	3		3	2
Garðáv. og sætir ávextir með	2	2	3	1	1	3		2
Garðávextir og sykur með	2	2	4	2	2	3	2	

VII. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

SÚRIR ÁVEXTIR.

	Fita	Egg	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Sætir ávextir	Sykur
Súrir ávextir með	2	2	4	2	3	3	3	2
Súrir áv. og fituteg. með		2	4	2	3	3	2	2
Súrir áv. og egg með	2		4	2	3	3	4	2
Súrir áv. og mjólk með	4	4		4	4	4	4	4
Súrir áv. og hnotur með	3	1	4		3	3	2	3
Súrir áv. og korntег. með	2	2	4	3		3	2	3
Súrir áv. og garðmatur með	3	2	4	3	2		3	3
Súrir áv. og sætir áv. með	3	2	4	2	2	3		3
Súrir áv. og sykur með	2	2	4	2	2	3	4	

VIII. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

SÆTIR ÁVEXTIR.

	Fita	Egg	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sykur
Sætir ávextir með	2	1	1	1	2	2	3	2
Sætir áv. og fituteg. með		2	2	2	2	2	2	2
Sætir áv. og egg með	2		1	1	2	2	4	3
Sætir áv. og mjólk með	2	1		1	1	3	4	2
Sætir áv. og hnotur með	3	1	1			1	3	2
Sætir áv. og korntег. með	2	2	1	1		1	3	2
Sætir áv. og garðmatur með	2	1	2	2	1	3	3	3
Sætir og súrir ávextir með	2	2	4	2	2			
Sætir ávextir og sykur með	3	3	2	2	2	2	4	

IX. TAFLA—UM FÆÐUTEGUNDIR, SEM VEL EIGA SAMAN OG ILLA EIGA SAMAN.

Skýring talnanna.

Talan "1" merkir, að þær fæðutegundir eigi prýðisvel saman.
Talan "2" merkir, að þær fæðutegundir eigi vel saman.
Talan "3" merkir, að þær fæðutegundir eiga fremur illa saman.
Talan "4" merkir, að þær fæðutegundir eiga mjög illa saman.

SYKUR.
'Cane' og 'Maple' sykur, sýróp og hunang.

	Fita	Egg	Mjólk	Hnotur	Korn-teg.	Garðá-vextir	Súrir ávextir	Sætir ávextir
Sykur með	2	2	3	2	2	3	2	2
Sykur og fitutegundir með		3	2	3	2	3	2	2
Sykur og egg með	2		2	2	2	3	3	3
Sykur og mjólk með	2	2		2	2	3	4	2
Sykur og hnotur með	2	2	2		1	2	3	2
Sykur og korntegundir með	2	2	2	1		2	3	2
Sykur og garðmatur með	2	2	3	2	2		3	2
Sykur og súrir ávextir með	3	3	4	3	3	2		3
Sykur og sætir ávextir með	3	3	2	2	2	2	4	

"ORÐ, ORÐ INNAN TÓM".

Úr Philadelphia Ledger: —

Oftlega er dáð og dugur þeirra mestur, sem minsta mælgi hafa til að bera. Ef að menn hlusta á mælgina og vaðalinn í mönnum í kringum sig, þegar menn eru í samkvæmum eða á skemtifundum og spyrja svo sjálfa sig: hvað mannfélagið græddi við þetta, eða hvort það væri nokkur stórskaði, þó að talið og hugmyndirnar féllu niður og yrðu að engu, þá mundi svarið alloft verða, að það væri einmitt ábati en ekki skaði fyrir mannfélagið, að svo yrði. Á hverjum stórum mannfundi renna orðin í ótal straumum af vörum manna og lyftast sem reykur upp í loftið og verða þar að ómeinum. En aftur er margur maðurinn málstirður, en getur verið snar og ötull til framkvæmda og glöggur og fljótur að sjá, hvað gjöra skuli. En hjá þeim, sem er svo létt um mál að orðin renna af vörum þeirra í látlausum straumi, eins og lækur af bergi ofan, hjá þeim verður einmitt þessi vælandi, vellandi orðgnótt — ekki þó ætíð, en mjög oft til þess, að vekja grun vorn, bygðan á langri reynslu, að þeir verði eins staðir að störfum, sem þeir eru liðugir að orðum. Og þegar hljómur orðanna er horfinn út í loftið, þá er líka alt búið.— Þess vegna þarf enginn maður að syrgja það, þó að hann sé málstirður og vefjist oft tunga um tönn. Hann segir þá að minsta kosti færri vitleysur, og verkin eru æfinlega betri og áreiðanlegri en orðin, þegar um tvent er að velja. Það er ekki alt undir því komið, að gjöra hávaða, og þeir sem reynt hafa, vita vel, að þau ganga bezt verkin, **sem unnin eru með hægð og stillingu, en einbeittum vilja til að láta þau koma að gagni.**