

LA VALEUR NUTRITIVE DE LA
VIANDE

Par Elizabeth C. Sprague

[Traduit du "Scientific American".]

Le public des Etats-Unis dépense chaque année un billion et demi de dollars pour les viandes qu'il consomme: c'est environ un tiers de la somme totale dépensée pour les aliments bruts. Cette somme immense est employée à l'achat d'une nourriture, sur la nature et la valeur diététique de laquelle on connaît très peu de chose. Chacun pense savoir par expérience ce qui lui convient le mieux, ou tout au moins, comme une femme l'a exprimé, "chacun aime manger ce qu'il aime et non pas ce qui est nourrissant".

On a trouvé profitable au point de vue financier d'étudier la nourriture des plantes, d'analyser le sol où elles doivent être cultivées, de découvrir quels sont les éléments qui leur font défaut et en les leur fournissant, de produire une récolte plus parfaite et plus abondante. Des essais extensifs ont été faits pour déterminer par quel système d'alimentation on peut élever un boeuf, donnant les plus grands profits. La question même de savoir si le grain doit être écrasé et réduit en poudre, ou fourni à l'animal avec sa balle, a été jugée digne de considération et d'expériences. Cela, parce que la valeur d'une telle expérience peut être démontrée par ce qu'elle rapporte en dollars et en cents. La santé, la force d'un homme, dépendent de la nourriture qu'il absorbe, mais il est moins facile de constater les résultats des expériences sur des êtres humains que sur des plantes et des animaux inférieurs.

Dans la question de nourriture, bien plus que dans toute autre, la race humaine s'est contentée de suivre son instinct. Toutefois, le temps est venu où il nous semble plus difficile de ne dépendre que de l'instinct. Nous avons commencé à appeler l'habileté de la science pour interpréter d'abord ce à quoi pousse l'instinct et pour découvrir ensuite le moyen de le perfectionner. Grâce au mouvement en faveur de la science domestique, beaucoup de ménagères les plus intelligentes sont allées à se rendre compte du besoin de renseignements plus exacts concernant la valeur nutritive et économique des divers aliments, des diverses méthodes de cuisson et de tout ce qui s'y rapporte. Pour suppléer à ce besoin, le gouvernement des Etats-Unis, par l'intermédiaire de l'office des stations expérimentales du Département de l'Agriculture, a établi un système de recherches sur la viande. Ces recherches comprennent des analyses des aliments consommés par des individus, par des familles et des groupes dans les collèges, hôpitaux et autres institutions, afin de déterminer

BANQUE D'HOCHELAGA

Capital souscrit, - \$2,000,000
Capital payé, - 2,000,000
Fonds de Réserve, - 1,450,000

DIREC
TEURS.

F. X. ST-CHARLES, Ecr. Président.
R. BICKERDIKE, M.P., Vice-Président.
Hon. J. D. ROLLAND,
J. A. VAILLANCOURT, Ecr.
ALPHONSE TURCOTTE, Ecr.
M. J. A. PRENDERGAST, Gérant-général
C. A. GIBOUX, Gérant local
F. G. LEDUC, Assistant-Gérant
O. E. DORAIS, Inspecteur.

BUREAU PRINCIPAL: MONTRÉAL

SUCCURSALES: Québec, St-Roch, Trois-Rivières, Joliette, Sorel, Valleyfield, Louiseville, Sherbrooke, St-Jacques, co. Montcalm, St-Hyacinthe, Ste-Martine, P. Q., St-Jérôme, Vankleek Hill, Ont., St-Boniface, Mar., Winnipeg, Man., St-Henri, près Montréal; Montréal: 1393 Ste. Catherine, 1766 Ste. Catherine, Avenue Mont-Royal, 2217 Notre-Dame Hochelaga et Pointe St-Charles, Ville St Louis, Maisonneuve.

CORRESPONDANTS:

New-York: National Park Bank.
National City Bank.
The National Bank of N. A.
Importers and Traders Nat. Bank.
Merchants Nat'l Bank.
M.M. Ladenburg, Thalmann & Co.
Heidelberg, Ickelheimer & Co.
Kountzo Brothers.
Boston: International Trust Co.
National Shawmut Bank.
National Bank of Redemption.
Philadelphia: The Philadelphia National Bank.
The Fourth Street National Bank.
Chicago: National Live Stock Bank.
Illinois Trust and Savings Bank.
London, Anglt.: Clydesdale Bank, Limited.
Crédit Lyonnais de Paris.
Crédit Industriel et Commercial.
Comptoir National d'Escompte de Paris.
Paris, Fra.: Crédit Lyonnais.
Société Générale.
Crédit Industriel et Commercial.
Comptoir Nat'l d'Escompte de Paris.
Brux 11^e Bel.: Crédit Lyonnais.
Berlin, Allem.: Deutsche Bank.
Vienne, Autr.: Banque I.R.P. des Pays Autrichiens.
Rotterdam, Hol.: Banque de Rotterdam.
Lettres de Crédit émises payables dans toutes les parties du monde
Intérêts alloués sur dépôts d'épargne

La Banque Nationale

VENDREDI, le 2 novembre prochain, et après, cette banque paiera à ses actionnaires un dividende de un et trois quarts pour cent, étant au taux de sept pour cent par année, sur son capital pour le trimestre finissant le 31 d'octobre prochain.

Le livre de transport d'actions sera clos depuis le 17 jusqu'au 31 d'octobre prochain inclusive-ment.

Par ordre du bureau de direction.

P. LAFRANCE,

GÉRANT.

Québec, le 18 septembre 1906.

l'alimentation habituelle de ces divers représentants, de découvrir les principes qui font rechercher un aliment plutôt qu'un autre et d'établir des bases rationnelles pour un tel choix.

Bien que très peu de personnes dans un pays civilisé meurent réellement de faim, beaucoup ont moins de nourriture qu'il leur en faudrait et des multitudes en ont moins qu'elles en achèteraient, si elles pouvaient le faire. D'autre part, beaucoup de personnes ont plus de nourriture qu'elles ne devraient en avoir. Une préparation soignée et une cuisson habile rendent propres à l'usage beaucoup d'aliments qui, autrement, seraient rejetés et rendent profitable ce qui est déjà prêt à être mangé et, par conséquent, lui donnent plus de valeur pour le corps. Toutefois, nous ne savons pas grand-chose sur les effets de la cuisson sur les aliments et sur son influence sur la digestion. Bien plus, chaque fois que l'argent est rare et qu'il faut mettre les aliments le plus à profit possible, l'ignorance, le manque de soins et l'incompétence de la cuisinière sont choses proverbiales. Les recherches faites sur l'alimentation ont donc porté sur la préparation de quelques-uns des articles de nourriture les plus importants, particulièrement le pain et la viande. Il semble surtout bon que les recherches sur la chimie de la viande soient faites dans l'Illinois, pays qui est le plus grand centre distributeur de cet élément dans le monde. A l'université de l'Illinois, plusieurs laboratoires du département de la chimie sont consacrés à cette étude. Non seulement on y analyse différentes sortes de viandes crues, pour découvrir ce qui les différencie dans leur composition et se rendre compte de leur valeur nutritive, mais ces viandes sont cuites aussi de diverses manières, afin de déterminer la valeur comparative des différents modes de cuisson, les pertes et les changements qu'elle produit dans la composition des viandes et l'influence de ces résultats sur la digestibilité de la viande.

Par exemple, l'analyse indique qu'un rosbif pris dans les côtes contient 42% de matières impropres à la consommation, os et cartilages, 24% d'eau, 26% de graisse, 7% de protéïdes [substance qui constitue les muscles] 0.7% d'extraits organiques. Par conséquent, si on paie 75 cents pour un rosbif de 5 livres de cette catégorie, 31 cents sont dépensés en matières inutiles et 43 cents en viande mangeable, se répartissant de la manière suivante: 18 cents pour l'eau et 25.5 cents pour la partie réellement nourrissante.

Le même rôti désossé et roulé pour la cuisson, pèserait environ 3 livres, dont 44% représenteraient de l'eau, 12% des protéïdes, 4% des extraits organiques, 41% des corps gras et 0.6% de la cendre. Après la cuisson, ce rôti pèserait environ 2½ livres si la viande était cuite très sai-