

VALEUR DU POISSON DANS L'ALIMENTATION

Par le docteur R. E. Wodehouse, O.B.E.,

Sous-ministre,

Ministère des Pensions et de la Santé nationale,

Ottawa

LE poisson, riche en éléments constitutifs, les mêmes que ceux de la viande, mais de digestion plus facile, est un aliment des plus précieux. Il contient la vitamine D, ennemie du rachitisme, et l'iode, qui combat la croissance du goitre. La vitamine C, antiscorbutique, existe dans la chair des huîtres crues.

Les principaux éléments constituants du poisson sont la protéine et la graisse. Leur quantité varie selon les espèces de poissons de mer. Le saumon, l'alose, le hareng et le maquereau sont très gras, tandis que la morue, l'églefin, le merlan et les poissons plats, par exemple, sont maigres. Les poissons d'eau douce, qui abondent dans les lacs si nombreux du Canada, sont tout aussi utiles que les poissons d'eau salée. La truite, l'achigan, le corégone, la laquaiche et le tullibee sont recherchés pour la saveur délicate de leur chair; leur prix, du reste, est avantageux comparé à celui de certaines viandes.

La quantité de matière grasse chez les poissons varie beaucoup selon la saison: le saumon et l'alose, par exemple, très gras avant le frai, sont très maigres immédiatement après. Les poissons sont à point avant le frai. Leur chair est alors d'une fermeté prononcée; par la suite, elle devient plutôt molle et flasque.

Lorsqu'on choisit le poisson, il faut s'assurer qu'il a la chair ferme, une odeur saine, les yeux et les ouïes très clairs, les nageoires et la queue bien fermes. Les poissons à chair blanche sont de digestion plus facile. Bien que le poisson doive de préférence se manger frais, il faut remarquer que l'entreposage frigorifique, le salage, le fumage, le séchage et la mise en conserve n'en diminuent guère la valeur nutritive.

On ne saurait donc trop insister sur la consommation du poisson, vu ses qualités alimentaires et sa digestion facile. Précieux pour les enfants par sa richesse en vitamines, il l'est aussi pour les personnes âgées à cause de ses éléments nutritifs et de sa grande digestibilité. Notons aussi à ce propos que les mollusques tels que les huîtres et autres coquillages, communément appelés *clams*, sont d'une valeur particulière.

Au point de vue de la santé, l'usage fréquent du poisson dans la diète est très hautement recommandé.