

minérales, mais il est reconnu que sous cette forme ces substances ne sont pas facilement assimilables tandis qu'elles le sont sous la forme de combinaisons organiques telles que nous les trouvons dans plusieurs aliments. Quels sont donc ces aliments riches en sels minéraux organiques qui conviennent particulièrement aux malades déminéralisés en général et aux convalescents en particulier? Ce sont : le bouillon, le lait, les céréales, les légumineuses, le poisson, les huîtres, les cervelles, les œufs, les fruits, le vin de Bordeaux. En effet si nous nous en rapportons à l'analyse chimique nous voyons que ces aliments sont tous plus ou moins riches en sels minéraux.

Le bouillon n'est en somme qu'une solution de sels, contenant 4 gr. 14 de substances minérales par litre dont les $\frac{3}{4}$ sont des phosphates. *L'extrait de Liébig* contient 22 pour 100 de sels.

Le lait de vache contient 6 grammes de sels par litre. *L'œuf* contient de l'acide phosphorique dans la proportion de 37, 6 dans les cendres de l'ensemble de l'œuf et de 65, 46 pour 100 dans les cendres du jaune. Il contient en outre de l'acide glycéro-phosphorique dans la proportion de 1, 2 pour 100. La lécithine est dans la proportion de 72 pour 100 dans le jaune. L'œuf est donc un des meilleurs moyens de faire absorber et assimiler du phosphore organique si nécessaire à la charpente osseuse et au système nerveux.

Les céréales, surtout l'orge et l'avoine, sont riches en sels, dans la proportion de 2 à 3 pour 100. Les Anglais donnent beaucoup de farine d'avoine à leurs enfants.

Les légumineuses sont encore plus riches que les céréales, elles contiennent de 2, 38 à 4 pour 100 de sels minéraux.

Le poisson est riche en phosphore. Il contient d'ailleurs plus de sels que la viande de bœuf. De même les *cervelles*. La *chair de lièvre* est excessivement riche en sels puisqu'elle donne 3,03 pour 100 de cendres.

Les huîtres donnent 2,04 de cendres.

Le raisin contient du fer, du manganèse.

Le vin rouge de Bordeaux fournit 2,33 de substances minérales, en grande partie des phosphates organiques, par litre ; le vin rouge de Narbonne en fournit 3,20 par litre. On voit par cela que le