

LE MIEL EST UTILE

Ce sucre naturel, don précieux du Créateur, dépasse de beaucoup en valeur les sucres artificiels, obtenus à grand renfort de chimie et de fabrication si peu appétissante. Pourquoi ne pas employer de préférence un aliment (le miel) plutôt qu'un simple condiment (le sucre de raffineries.).

VALEUR NUTRITIVE DU MIEL

7 onces de miel ont une valeur nutritive de :

15 onces de morue,	8 oranges,
5-6 de fromage à la crème,	8 onces de noix,
1 pinte de lait,	12 onces de bifteck.
5 bananes,	

On doit compter la valeur alimentaire d'un aliment par la chaleur qu'il produit.

Voici un tableau comparant la valeur énérgitique du miel à celle des différents sucres ou substituts que l'on vend sur nos marchés.

Miel : 1 cuillerée à table fournit 100 calories.

Sucre granulé : 2 cuillerées à table fournissent 100 calories.

Sirop d'érable : 1½ cuillerée à table fournit 100 calories.

Mélasses : 1½ cuillerée à table fournit 100 calories.

Sirop blé-d'inde : 1¾ cuillerée à table fournit 100 calories.

Sucre brun : 2 cuillerées à table fournissent 100 calories.

Ce tableau prouve assez clairement la supériorité du miel sur tous ces produits sucrés qu'on lui préfère parce qu'ils sont à plus bas prix.

LE MIEL FOURNIT

Un régal sain pour les enfants

Il permet de mieux satisfaire ce besoin de choses sucrées qui existe chez eux. On devrait leur en donner autant qu'ils en peuvent manger.

Un préservatif contre les maladies

Par son acide formique, il exerce une action préservatrice remarquable, dans toutes les maladies de la gorge et de la poitrine. A ceux qui en font un usage régulier et suffisant, il fait éviter bien des maux.

Un aliment pour les travailleurs

Puisqu'il fournit à l'organisme de l'énergie et de la chaleur vitale.

L'e
ceuilis
tes sauy
Le
plus ric
le miel :

Le
toujour
favorab
Av
sucr. I
comme
bain-ma

Le
froide q
perd air
conserve

Le
bord en
extrait, s

Le
Ce
mé par
consiste
cheuses

Nou
délicates