

DICTIONNAIRE DES ALIMENTS

f Avant d'entrer dans le sujet, qu'on nous permette d'énoncer sur la nutrition quelques considérations générales.

Le sexe et la taille n'influent pas sur l'alimentation.

Une structure musculaire plus développée exige une nourriture plus abondante.

L'alimentation de la vieillesse est spéciale, les repas doivent être réparateurs, la mastication lente, l'alimentation légère le soir, la régularité des repas extrême ; après chacun d'eux, le vieillard doit prendre un exercice modéré, il doit faire un usage assez large de condiments et de vins, de Bordeaux surtout.

Les enfants doivent manger souvent. Hippocrate en a fait une règle dans ses aphorismes immortels.

L'alimentation doit varier suivant les climats. Dans les climats froids on doit employer plus de graisse ; dans les climats chauds plus de sucre et de farineux.

L'ingestion d'aliments à une température supérieure à 50 degrés compromet l'activité des ferments digestifs.

Le régime végétarien nécessite des repas longs et répétés, et porte dit-on, à l'alcoolisme. Le régime riche en légumes herbacés favorise la dégénérescence crétacée des tuniques artérielle (trapistes), favorise la tuberculose, et, selon certains auteurs, affaiblit l'énergie morale et les facultés de l'individu.

Les meilleurs vases pour la cuisson des aliments sont en cuivre rouge, revêtu d'un bon étamage, les sels de cuivre sont en réalité peu nuisibles. Les vases de fer et de fonte sont excellents encore ; l'étain serait bon, mais il est rarement pur et est le plus souvent mélangé de plomb.

La composition de la ration alimentaire est difficile à fixer. Pour un travail modéré elle doit se composer quotidiennement d'au moins 15 à 1 600 grammes d'aliments variés, dont 500 grammes de viande et 700 grammes de pain.

Signalons en terminant comme particulièrement indigeste : les viandes faisandées, trop jeunes, fumées et saumurées, le bœuf et le porc salés, les charcuteries, excepté le jambon, les hachis de viande ; les poissons huileux : anguilles, harengs, etc., les légumes farineux, les légumes frais tels que choux, choux-fleurs.

Mais ceci n'a rien d'exclusif, en réalité, un aliment facile à digérer est celui qu'on digère bien.

Chacun a son estomac à lui, estomac qu'il est essentiel de connaître. A côté du " Connais-toi toi-même, " il faudrait écrire " Connais aussi ton estomac. " Dr BERNAIN.