



## L'ALIMENTACIÓ I LES ESTACIONS

# Què cal menjar a l'hivern

pel Dr. JESUS NOGUER-MORÉ

L'home és un dels éssers vius l'alimentació del qual està subjecte a més variacions; unes que depenen de condicions internes, individuals, segons l'estat particular del recanvi o *metabolisme*, és a dir, segons l'índex d'aprofitament de les energies que el laboratori orgànic extreu dels aliments i les converteix en moviment i en calor. Altres del treball nerviós i psíquic. Altres, finalment, de condicions totalment externes, quasi independents de les característiques individuals de cadascú, la més important de les quals és la temperatura ambient.

Es una cosa ja de sentit comú que l'home desprèn o perd més calor a l'hivern que a l'estiu; més en els països freds que en els calents; més a la temperatura inclement del carrer, que a la caldejada de les confortables habitacions modernes.

A aquesta influència de la temperatura ambient volem cenyir-nos en els nostres comentaris. Tasca per cert no ben senzilla, perquè, hi ha tantes maneres de passar l'hivern! Des de qui sols sap que ha arribat perquè s'ha inaugurat la temporada d'òpera, i que no té altre contacte amb l'ambient del carrer que el just per a passar de la seva residència confortable a l'automòbil amb calefacció i ràdio, fins aquell que desafia les nits d'hivern des d'un banc de la via pública, hi ha tota la gamma imaginable de variacions en la influència que té l'estació freda damunt l'organisme.

No és pas possible, doncs, de donar una norma dietètica que serveixi de patró per a tothom. Al contrari, quasi convindria de donar-ne una de particular per a cadascú; però no essent possible ni una cosa ni l'altra, serà precís limitar-nos a esmentar les normes generals alimentoses per a l'hivern de les nostres latituds; cosa, per altra banda, suficient per a servir d'orientació en la tria dels aliments.

Un petit fet d'observació ens donarà peu per al nostre comès. Si amb la imaginació ens traslladem des de l'Equador al Pol i observem els costums generals d'alimentació que segueixen els homes de les diverses latituds, veurem com les fruites, verdures, carn i peix, constitueixen la base de l'alimentació dels països calents; que en els països atemperats afegeixen a aquesta base alimentosa una gran quantitat de farinacis; un pas més amunt i trobem una gran afició als excitants de tota mena, alcohols, greixos, etc. En els països freds, l'alimentació greixosa quasi prevalleix damunt la dels altres aliments, arribant, al Pol, al costum, incomprensible per a nosaltres, de beure oli en lloc d'aigua en certes tribus esquimals. Aquesta variació la trobem no sols a les diverses zones, sinó també a les diverses regions d'una mateixa zona, segons la temperatura promèdia. En general, podem deixar establert que l'alimentació de les diverses latituds és tant més rica en calories, com més baixa és la temperatura ambient.

El quadre següent, degut a Maurel, palesa el que venim dient:

CLIMES I ESTACIONS	Calories per kilo de pes	CALORIES DIARIES per un home pesant		
		60 kgs.	70 kgs.	80 kgs.
Estació càlida dels climes càlids . . . . .	30	1800	2100	2400
Estació freda dels climes càlids i estiu dels atemperats . . . . .	35	2100	2400	2800
Estació d'entretemps dels atemperats i estiu dels freds . . . . .	40	2400	2800	3200
Estació freda dels països atemperats i entretemps dels freds . . . . .	45	2700	3150	3600
Estació freda dels països freds . . . . .	50	3000	3500	4000