

L'alimentació de l'home—omnívor—es compon, en línies generals, de greixos, hidrocarbonats, (cereals, farines sucres, etcètera) i proteïnes o albúmines (carn, peix, ous, etc.) D'aquests aliments, uns són plàstics, és a dir, estan destinats principalment a formar part dels diversos teixits del cos; els altres són energètics, disposats a entrar en combustió de seguida, i fornir l'energia que l'home necessita continuament. Entre els primers tenim principalment les proteïnes. Entre els segons hi ha els hidrocarbonats que van a servir de combustible al múscul en contracció, i els greixos, que són la més important font de calor (aliments termògens) de què disposa l'organisme. Tot això de faisó esquemàtica, perquè en cas de necessitat l'organisme no s'està pas d'utilitzar com aliments plàstics els energètics, i a l'inrevés.

Doncs, si a l'hivern necessitem més calor, quins seran els aliments que escullirem?

Els tres principis nutritius que hem esmentat ens forniran les quantitats de calor següents: les proteïnes 4'15 calories per gram; els hidrocarbonats: 4'1 calories, i els greixos 9'14 també per gram.

Les proteïnes ja hem dit que eren aliments plàstics, i poc ens interessa a l'hivern de propassar la quantitat mínima (entorn de 1 gram per quilo de pes en l'alimentació corrent) que es considera necessària per al manteniment fisiològic de l'organisme.

Altrament ocorre amb els aliments energètics—hidrocarbonats i greixos—, els veritables fornidors d'energia i de calor. Segons ha comprovat el Professor A. Gautier la disminució de la temperatura ambient no determina en l'individu en dejú despeses de proteïnes, car a l'orina no es veu augmentada l'excreció nitrogenada. Per contra, quan més fred fa, més augmenta l'excreció d'àcid carbònic procedent dels cossos ternaris hidrocarbonats i greixos. Això vol dir que com més intens sigui el treball i la despesa calòrica, més importants hauran d'ésser les quantitats d'aquests aliments a ingerir; els homes que han de fornir un esforç muscular intensiu, han de menjar molts hidrocarbonats. Els que han d'estar sotmesos a baixes temperatures, convé que mengin molts aliments greixosos — mantega, oli abundant en els amanits i llegums, peixos grassos, etc.

Tot això referint-nos, naturalment, al cos sa, perquè a la més petita tara orgànica, cal recórrer a la individualització del règim.

Quant a l'augment de despeses pel fred, cal afegir un gran augment de l'energia muscular despesa, com ocorre en els esports de neu, llavors cal recórrer a una alimentació global rica en totes dues classes de principis nutritius energètics.

Com a regla general, podem donar l'esquema següent per a l'alimentació general de l'hivern:

	Vida sedentària	Treball mitjà	Treball muscular fatigós i gran esport
Proteïnes . . . . .	120 grams	120 grams	150 grams
Hidrocarbonats . . . . .	400 »	600 »	700 »
Greixos . . . . .	50 »	90 »	100 »
Total calories . . . . .	2595 »	3800 »	4406 »

Esmentarem a continuació alguns dels aliments dels quals pot fer-se'n ús a l'hivern, amb el seu contingut en principis

nutritius i el valor energètic, referit tot a 100 grams d'aliment.

	Proteïnes	Hidrocarbonats	Grasses	Calories
Llom de vedella . . . . .	19'4		10'	172
Llom de bou . . . . .	18'82		17'43	236
Palpís de bé . . . . .	17'13		18'99	242
Filet de porc . . . . .	19'50		13'	194
Costella de porc . . . . .	15'79		32'45	357
Pernil dolç . . . . .	24'		21'	289
Nata . . . . .	4'09	3'86	23'85	245
Mantega . . . . .	0,76	0'50	83'70	752
Formatge blanc suís . . . . .	7'37	2'61	36'19	355
» Gervais . . . . .	9'10	1'95	39'62	420
Pa blanc corrent . . . . .	8'26	54'32	1'06	255
Pa integral . . . . .	9'15	51'36	1'52	251
Arroç . . . . .	8'56	74'84	1'95	345
Tapioca . . . . .	0'44	87'18	0'19	350
Macarrons . . . . .	10'45	72'34	0'70	349
Farina d'avena . . . . .	14'73	67'81	6'70	380
Galetes seques en general . . . . .	10'70	71'90	8'80	399
Bombons en general . . . . .	0'78	94'22	0'15	378
Mongefes seques . . . . .	20'77	61'54	1'54	334
Avellanes seques . . . . .	16'09	12'55	62'32	636
Mel . . . . .	1'33	79'54		321
Confitures . . . . .	0'20	63'		251

Aquestes són les orientacions bàsiques per a fer-se cadascú un règim apropiat a l'estació que anem a entrar.