



Quan a la placa no hi ha de tot

PER UNA ALIMENTACIÓ RACIONAL

pel Dr. JOAN MARCEL

Correntment el caprici sol presidir la taula de la immensa majoria de les famílies, que, per puritanes que siguin en altres menesters, el que és a l'ídol paladar no deixen d'oferir-li el més rendit vassallatge. La tècnica culinària ha progressat d'una manera meravellosa, tenint com ideal exclusiu el paladar, però l'individu, assegut a la taula davant del plat, amb prou feines si ha passat del més primitiu dels instints, per més que els metges i higienistes ens esgargamellem en pro d'una alimentació racional, d'acord amb el nostre temps i les necessitats de la vida moderna.

El gran nombre de persones malaltes no es deu a altra cosa que a aquesta apreciació arbitrària de la vital funció digestiva, a la qual es dona sols el limitat abast d'un simple plaer. S'oblida que és el motor primari de la vida, i que de la seva funció en respon res menys que la salut.

Aquesta actitud capriciosa culmina en els seus perjudicis naturalment quan hi ha abundància de tot en el mercat de queviures. Quan manca un reduït nombre d'aliments, com ara ocorre a algunes capitals, la selecció sol fer-se principalment entre les coses que menys convenen a la salut. En canvi, quan les condicions s'agreuken extraordinàriament, i cal reduir àdhuc la quantitat d'aliments—del qual n'estem afortunadament tan lluny encara—, aleshores, per curiosa paradoxa, la salut sol veure's millorada en el seu nivell mitjà, i una infinitat de malalties de la nutrició es milloren com per art d'encantament; sobretot les degudes a la sobrealimentació, a la qual tan afeccionats solem estar els europeus.

En els moments presents, en què sempre pot manca un o altre aliment dels que tenim l'hàbit d'ingerir tots els dies, i podem tenir propensió a substituir-los per altres, unes notes sobre alimentació racional ens han semblat oportunes, per tal que la selecció es faci entre els més favorables, i que, quan no pugui ésser així, hom es determini a una disminució voluntària d'aliment, sempre més favorable a l'organisme que no pas importunar el complicat *tinglado* nutritiu.

D'una manera general, l'alimentació ha de variar segons l'estació i segons el treball o repos a realitzar. Això com a normes fonamentals, perquè existeixen altres grans variacions segons l'edat, el pes, el sexe, etc., etc., de les quals ara gairebé prescindirem, per atendre'ns més particularment al tipus d'adult normal corrent entre nosaltres. El següent quadre expressa un promig de principis immediats nutritius:

PRINCIPALS ELEMENTS COMPONENTS DE L'ALIMENTACIÓ HUMANA	
Aigua	35 a 40 grams
Albúmines	1 gram
Greixos	1 gram
Hidrocarbonats	8 grams
Sais minerals	4 grams

PROMIG DIARI PER QUILO DE PES, INDISPENSABLE A L'ORGANISME