

indispensables a la nutrició: **albúmines, grasses i hidrats de carbó.**

Si el cacau és, doncs, un veritable aliment, és ultrapassat encara en aquest concepte per la xocolata, que pot considerar-se com un cacau «reforçat». Els anàlisis comparatius efectuats per Boussingault són d'una eloqüència apodíctica. Segons Boussingault, 100 parts de llet de vaca contenen típicament:

Albúmina	4'0
Grassa (mantega)	4'4
Sucre	4'4
Fosfats i altres sals	0'8
Aigua	86'4

100

Una xocolata desfeta en aigua amb 57 gr., 9 de tauletes, ha donat 342 gr. de líquid, que té la següent composició:

Albúmina	3
Grassa	14
Sucre	32'5
Fosfats i altres sals	1

Amb el mateix pes de 342 gr., una xocolata desfeta en llet, dona la següent composició:

Albúmina	13'6
Grassa	15
Sucre	15
Fosfats i altres sals	2'7

Acareu aquestes dades i arribareu a una conclusió importantíssima. La xocolata dita «a la francesa», ço és, la xocolata cuita amb llet, és, potser, l'únic espècimen gastronòmic d'aliment científicament complet. De quina altra substància alimentària podríeu dir que és capaç per si sola d'assegurar les necessitats nutritives?

Ara bé; si únicament veiéssim en la xocolata un queviure d'immensa força nodridora, tindríem una minsa idea de les seves propietats fisiològiques, és a dir, **bromatodinàmiques**. La xocolata és quelcom més que un gran aliment.

Recorda, lector, que a la xocolata hi ha **coure**. Per bé que aquest metall s'hi trobi en proporció quasi infinitesimal, és suficient perquè produeixi els seus efectes en l'organisme, que són principalment els d'un regenerador de la sang, un recurs precíus per a les persones anèmiques, un analèptic de categoria, un nerví.

El taní contingut en el cacau és el responsable de l'acció lleugerament astringent de la xocolata pura, que esdevé per aquest fet la collació ideal en manta diarrea (emprada crua o cuita amb aigua, no amb llet).

Però els efectes característics de la xocolata, la rao del seu predicament, es deuen als **cossos púrics** que enclou el cacau i especialment a la **teobromina** i la **cafeïna**. Aquestes substàncies, ultra llur poder diurètic, són excel·lents agents d'excitació, sobretot la segona. L'excitació desenvolupada pels cossos de referència és incrementada sensiblement per les **essències** engendrades durant la torrefacció del cacau, essències que romanen a la xocolata. Es una excitació d'ordre general: excitació **intellectual** que predisposa favorablement a les grans especulacions de l'esperit i promou una euforia indefinible; excitació **cardíaca i neuromuscular**, garantia d'un augment de la força física i d'una major resis-

