

**LLUCIA. — P. — ¿Es recomanable la llet condensada per a les criatures?**

R. — La llet condensada, preparada degudament, per cases de solvència, on la Higiene hi està entronitzada, és des de molts punts de mira preferible a la llet natural, especialment pels llocs allunyats dels centres de producció. Ja és sabut que la llet condensada s'obté concentrant, generalment al buit, llet de vaca o d'altres procedències, fins a la 1/2 o el 1/4, afegint-li o no sucre de canya o remolatxa. La composició habitual de la llet condensada i ensucrada és com segueix: aigua, 25'9 %; sacarosa, 34'28 %; lactosa, 13'85 %; caseïna, 13'55 %; mantega, 10'60 %, i cendres, 21'12 %. Dividint per 6 a 10 aquestes xifres que és la proporció en què pot administrar-se als infants, tindrem la composició de la llet a punt d'utilitzar-se. Per bé que aquesta llet tingui menys caseïna i lactosa que la llet de vaca, és més nutritiva per la sacarosa que conté proporcionalment. Diluïda al 1 per 5 o al 1 per 6, ve a ésser nutritiva com la llet de dona.



**ANTON S.—P. — ¿Què és la margarina?**

R. — A Espanya es compren sota aquest nom (Decret de 23 de juny del 1934), tot producte destinat a l'alimentació humana que tingui l'aparència de mantega, però sense ésser de procedència única i definida, podent procedir indistintament d'olis animals o vegetals, greixos, sèus, etc. S'ordena que estigui desproveïda del color groc propi de la mantega, i que no es barregi ni vengui als mateixos llocs que aqueix derivat de la llet. La margarina és de propietats semblants a la mantega, per bé que d'inferior qualitat organolèptica, i molt més econòmica. La margarina preparada correctament és tan digestible com la mantega, i sota aquesta condició és un dels aliments més econòmics que es coneixen.



**J. S. H.—P. — ¿Cal sentir-se l'estómac ple després dels àpats?**

R. — Després dels menjars, convé de sentir-se solament amb la gana satisfeta, i de cap manera amb la sensació d'embotiment que molts cerquen després dels àpats, sense la qual sensació creuen que no han menjat suficient. La sensació d'estómac embotit, és, en efecte, una sensació anormal, o bé provocada per un àpat excessiu; l'acte d'afluïxar-se els pantalons després dels menjars, la majoria de vegades és signe d'alguna anomalia secretora o motora de l'estómac, sovint provocada per l'hàbit de menjar excessivament. D'altra banda, la sensació d'estar satisfeta la gana, esta exposada, com tots els instints, a freqüents perversions. El costum de menjar molt, allarga progressivament el dintell en què es percebeix la sensació de sacietat, completament a espalles de les veritables necessitats orgàniques, i sovint en contra d'aquestes mateixes necessitats, produint l'aparició de la majoria de les malalties anomenades de la nutrició (abesitat, diabetis, gota, etc.). La sensació de «fortalesa» que hom sent després d'un «bon àpat», sobretot si aquest ha estat ben remullat, es deu solament a l'acció excitant que fa l'àpat excessiu, no a l'aprofitament dels materials ingerits.



**J. A. P.—P. — ¿Les conserves, en general, són bons aliments? ¿No és molt millor menjar els aliments frescos?**

R. — Es difícil contestar degudament aquesta pregunta en el reduït espai que disposem, perquè naturalment que cal fer fonamentals diferències entre unes conserves i unes altres; i ja sabem la immensa varietat que n'ha produïdes la tècnica moderna. Com a norma general, no obstant, no hi ha dubte que és millor sempre utilitzar productes naturals que no conservats. Des del descobriment de les vitamines, hom sap que una bona part dels productes alimentaris frescos, són completament insubstituïbles, perquè, el mateix que ocorre amb les aigües mineralo-medicinals, sols el fet de posar-los en un envàs ja perden bona part dels seus més subtils principis biològics, per bé que la seva composició química es mantingui absolutament inalterable, i àdhuc aparentment amb millors condicions per a servir d'aliment. Ara, que si ens atenem a les necessitats de la vida moderna, amb les lleis implacables que comporta la civilització, molt més encara en les temporades que, com la present, està alterat el ritme habitual per les necessitats de la guerra, hem de convenir que existeixen gran nombre de productes que seran mil vegades preferibles en conserva que no en la forma que directament arriben al consumidor. Un exemple n'és la llet condensada, que a la ciutat, i si procedeix d'una fàbrica de reconeguda solvència, és bon tros més preferible a la llet natural, atès que conserva gairebé totes les propietats biològiques que avui coneixem d'aquest preciós aliments pres directament del mamífer productor. Un altre exemple és la carn congelada, que habitualment arriba a mans del consumidor en condicions excel·lents per haver començat no la fermentació que hauria començat sense congelar, sinó un principi d'autodigestió que la fa més digerible per a moltes persones. Un altre exemple és la conserva de tomàquet, que manté gairebé integralment les vitamines que conté en estat fresc, i són per consegüent un preventiu d'extraordinari valor en temps d'escassetat.

P. H., J. M. O., LL. S. Q., L. J. P., A. M. G., H. S. — Escrivim per correu.

**MOLT IMPORTANT**

Per causa de l'encariment del paper i augment de despeses de les arts gràfiques en general, ens veiem obligats a augmentar els preus de subscripció i venda de la nostra revista, a partir de la publicació d'aquest número, en la forma següent:

Número corrent .....	0'75 pesetes
Número bimensual .....	1'00 »
Subscripció anual .....	7'50 »
Subscripció a l'estranger .....	15'00 »

Els subscriptors antics, gaudiran, no obstant, dels preus antics de subscripció per durant el present any, i els nous podran, així mateix, gaudir d'aquest avantatge si fan la seva subscripció fins el dia del llibre inclusiu. A l'endemà començaran a regir per a tots els preus esmentats.