

I alle Legemets Celler foregaar en Forbrænding, hvorved der udvikles snart Varme, snart levende Kraft. Blodet fører nærende Stoffer med sig, afgiver dem til Cellerne og medtager Asken, det ved Forbrændingen dannede Affald, som atter udføres af Legemet ad flere Veje, Huden, Lungerne og Nyrerne. Man angiver Legemets daglige Udgift til 16—20 Gr. Kvælstof og 270 Gr. Kulstof, det sidste i Form af Kulsyre. Dette Tab maa erstattes ved paany at tilføre Legemet de samme Stoffer. Men disse samme Stoffer findes udenfor Legemet i den Verden, der omgiver os, saavel i den livløse, som i den levende Natur.

Planterne opsuge direkte deres Næring fra Jorden, og i deres Blade, Blomster og Frugter sammensættes under Solens og Lysets Paavirkning Grundstofferne til de Næringsstoffer, der atter komme Mennesker og Dyr til Gode. Disse Legemer ere nemlig ikke selv i Stand til at sammensætte Næringsstofferne. De 3 Næringsstoffer, der danner Hovedbestanddelen af alle vore Næringsmidler er Æggehvide, Fedt og Kulhydrater; disse 3 i Forbindelse med Salte og Vand er det, der opbygger vort Legeme; og dem er det, det gælder om at tilføre vort Legeme i det rette Forhold. Æggehvide-stofferne er de dyreste; men de er absolut nødvendige for vort Legeme. Maatte vi undvære dem, vilde det være det samme som Hunger, selv om vi fik saa meget des rigeligere af Fedt og Kulhydrater. Æggehvidestofferne er nemlig de eneste Stoffer, der indeholder Grundstoffet, Kvælstof. Kvælstofudskillelsen er omtrent den samme, enten man arbejder eller er i Hvile, det er saaledes for alle et bestemt Kvantum Æggehvidestof, der behøves; faar man det ikke, maa Legemet tære paa sine egne Væv; thi selv i en Sulteperiode udskilles det samme Kvantum. Æggehvidestofferne tjener til at opbygge Legemet. De danner Muskler, Blod og de indre Organer (Lunge, Lever o. s. v.). De dyriske Næringsmidler er rigest paa Æggehvide, dog findes de ogsaa i stor Mængde i Korn og Bælgrugter. De véd, man kan leve som Vegetarianer, af Planteføde alene; men helst skal dog $\frac{1}{3}$ af Ægghviden være dyrisk Æggehvide.

Ligesom Æggehvidestofferne er det opbyggende, saaledes er det Fedt og Kulhydrater, der leverer Drivkraften — Kulhydrater er et fremmed Ord, derunder indbefattes Mel- og Sukkerstoffer. Disse 2 Stoffer tages under ét, idet nemlig alle Melstoffer af Fordøjelsen maa omdannes til Sukkerstof for at kunne opsuges og optages i Blodet.

Kulhydraterne er i den Grad Drivkraften i det daglige Liv, at de fuldstændig opbruges, der findes i vore Muskler