

slet intet deraf og i vort Blod en Ubetydelighed. Men man maa nu ikke deraf slutte, at jo stærkere man forsyner Legemet med Kulhydrater, des mere Arbejdskraft udvikles der; thi overskrides et vist Kvantum, siger Fordøjelsen: „Stop!“ — og hvad der indføres ud over det, gaar til Spilde. Det er saa langt fra, at en overlæst Fordøjelse yder stærkere Arbejdsdygtighed, den sløves netop og giver dvaske Kroppe. Kraften, der skulde virke udad, gaar med til at bearbejde den tunge Føde. Kulhydrater høre udelukkende hjemme i Planteriget.

Stærkt arbejdende Mennesker have Brug for langt mere af Kulhydrater end Folk med ringe legemligt Arbejde, men dog ikke over et vist Kvantum. Skal Føden forøges efter Arbejdet, da maa det ske paa Fedtets Konto. Dette Næringsstof findes baade i Dyre- og Planteriget; det er af overordentlig stor Varmeværdi. Medens 1 Gr. Æggehvite og 1 Gr. Kulhydrater har en Varmeværdi af 9,, saa har Fedt en Varmeværdi af 9,3. En Del af Fedtet forbruges i det daglige Liv; men en stor Del optræder som Reserveemne, idet det aflejrer sig omkring i Legemet og omgiver de indvendige Organer; det bruges til at tære paa, naar de onde Dage kommer. I Sygdomstilfælde har et velnæret Legeme langt større Modstandskraft end et udtæret Legeme. Først naar Fedtet er opbrugt, begynder Legemet at tære paa sine Væv. Det gaar os til Dels som Bjørnen og andre Dyr, der ligger i Dvale.

Foruden disse nævnte Næringsstoffer trænger Legemet ogsaa til en Del Vand — $\frac{3}{5}$ af Legemets Vægt udgøres af Vand —. For Vandet behøve vi ikke at sørge, det har vi i de fleste Tilfælde let ved at forsyne os med i tilstrækkelig Grad. Endelig kræver Organismen en Del Salte; men disse faar man som oftest med de forskellige Fødemidler. Knoglerne bygges for Størstedelen af fosforsur Kalk, der danner den saakaldte Benjord. Blodet trænger til Jærn, Hjernens til Fosfor; men under normale Forhold behøver man ikke særskilt at forsyne sig dermed, det eneste Salt man indtager i fri Tilstand er Kogsalt, Klornatrium, der danner Saltsyre i Maven — hvilket er nødvendigt for Fordøjelsen.

Alle disse Forhold bør enhver Husmoder være kendt med for dergennem at faa en Vejledning til at sammensætte Kosten paa rette Maade.

For den store Befolkning, der kun har lidet Raad, er det et stort Spørgsmaal, hvorledes man kan skaffe sig de bedst mulige Fødemidler til den billigst mulige Pris.

Plantefødemidlerne — Brød og Bælgrugter — er baade