

billige og nærende Fødemidler; det er Fedt og Æggehvide, det særlig drejer sig om. For Fedtets Vedkommende har man i de senere Aar faaet et godt og billigt Næringsmiddel, nemlig Margarinen. Naar den tillaves af fejlfri Raaprodukter og behandles renlig, har man kun Aarsag til at glæde sig over den. Den svarer i Sammensætning og Indhold af Næringsstoffer fuldstændig til Smørret, hvis Næringsværdi langt fra svarer til dets Pris.

Hvad den dyriske Æggehvide angaar, da indeholder Blod og Indmad, saasom Lever, lige saa megen Næring som Kød, medens Prisen kun er $\frac{1}{2}$ eller $\frac{1}{3}$ Gang af Kødets.

Et udmærket Næringsmiddel er Sild, der foruden paa Æggehvide ogsaa er rig paa Fedt.

Det er ingen Sag at lave god Mad for den, der har nok at lave af og ikke behøver at tage Hensyn til Prisen; men af tarvelige, billige Stoffer at lave god og velsmagende Mad, det er Husmoderens Kunst, og det er det, der vil faa og altid har haft stor Betydning; men mange trænger til at faa den rette Forstaaelse af, hvor vigtig en Sag det er. Thi som alt sagt er Sult og Mathedsfornemmelser ingeniunde det bestemmende Maal for Ernæringen. Sult kan stilles ved Morfin, Opium, spirituose Drikke, Kaffe o. s. v.; men fordi Sulten er stillet, har Legemet ikke faaet de opbyggende Stoffer, som det trænger til. Ved fortsat Brug af stimulerende Midler sløves de aandelige Evner, og Livskraften svækkes.

En Irlænder, der fortærer 10 Pd. Kartoffer daglig, vil ganske vist føle sig mæt, og dog er det langt fra, at Løgemets Krav er tilfredsstillende. Han har faaet tilstrækkeligt af Kulhydrater, langt mere end der behøves, medens han har faaet alt for lidt Æggehvide og slet intet Fedt. De arbejdende Klasser faar som Regel for lidt Æggehvidestof, medens paa den anden Side de højere Klasser ofte faar for rigelig Tilførsel af Æggehvidestoffer og dermed af Kvælstof mere, end Legemet kan forbruge. Dette afsætter sig som Giftstof i Legemet og forårsager Podogra og andre Sygdomme.

Der gjordes ved Kristiania Universitet et Forsøg med nogle medicinske studerende, som frivillig gik ind paa at leve udelukkende af Kød, hvilket de maatte vælge tillavet under den Form, de ønskede det. I Begyndelsen fandt de det meget behageligt; men snart følte de Ildebefindende, nogle i saa høj Grad, at de straks opgav Forsøget, andre holdt længere ud. De skadelige Virkninger ophørte imidlertid saa snart de fik Brød. En god og tilstrækkelig Ernæring spiller en stor Rolle for Sundhedstilstanden i Folket. Meget Sygdom og legemlig Svækkelse stammer fra daarlig Ernæring.