

schillende voedingsmiddelen bekend, en moet steeds bij de beoordeeling ervan in het oog worden gehouden. Zoo wordt van de meeste spijzen van plantaardigen afkomst niet meer dan 70 pCt. van het eiwit opgenomen, terwijl van het eiwit in vleesch 98 pCt. het organisme ten goede komt: Hoewel melk in dit opzicht iets achterstaat bij vleesch, zijn ook voor haar de cijfers gunstig: immers 90 pCt. van het eiwit, 95 pCt. van het vet en 100 pCt. van de suiker wordt opgenomen.

En nu de prijs. Het is een vrij ingewikkeld vraagstuk de waarde van een voedingsmiddel te beoordeelen naar den prijs. Het moge den gegoede eenigermate onverschillig zijn, daar hij toch in den regel veel meer gebruikt dan bepaald noodig en nuttig is, voor den geheelen arbeiders- en middenstand is het van het grootste belang eene rationeele voeding voor zoo gering mogelijken prijs te bekomen.

Het is niet te verwonderen, dat bij de meeste huismoeders op dat gebied nog vooroordeelen bestaan, die noch hare diners, noch hare beurs ten goede komen. Een dezer algemeen verspreide dwalingen is, dat melk een duur voedingsmiddel is.

Toch is juist het tegendeel waar. Om dit te bewijzen moeten we ons een klein uitstapje op het gebied der voeding getroosten.

In het algemeen heeft de mensch voor voldoende voeding noodig: 110 gram eiwit, 75 gram vet en 300—500 gram koolhydraten. Het bedrag aan koolhydraten en vet hangt hoofdzakelijk af van de mate van lichamelijken arbeid, die verricht wordt. Nu is het niet moeilijk de koolhydraten en het vet, die elkaar wederkeerig tot op zekere hoogte kunnen vervangen, op goedkope wijze te verschaffen. Brood, aardappelen, rijst, in 't algemeen alle plantaardige voedingsmiddelen geven ons overvloed van koolhydraten, terwijl boter (kunstboter heeft dezelfde voedingswaarde als natuurboter), vet en spek niet al te dure bronnen van vet zijn.

In al die spijzen bevindt zich ook een zekere hoeveelheid eiwit, maar betrekkelijk weinig. Wilde men met dergelijke spijzen de geheele hoeveelheid benodigde eiwitstoffen, 110 gram, dekken, dan zou men zulk een volume verkrijgen en zooveel overtollige koolhydraten moeten gebruiken, dat deze wijze van voeden niet alleen hoogst irrationeel en nadeelig voor het organisme, maar bovendien zeer duur zou zijn.

Wanneer men het geheele bedrag koolhydraten en vet door goedkope plantaardige voedingsmiddelen heeft verkregen, blijven nog 60 gram eiwitstoffen over, waarin op andere wijze moet worden voorzien. Daarvoor zijn noodig de consistente eiwitrijke stoffen van dierlijke afkomst, als vleesch, visch, kaas, melk en eieren. Dit alles behoort tot de duurdere stoffen en het is van het hoogste belang, dat de prijs den mensch niet belet ze in voldoende hoeveelheid te gebruiken. Onvermijdelijk wordt de voeding dan onvoldoende, het lichaam niet bestand tegen de schadelijke invloeden, die juist op de arbeidende klasse het meest inwerken.

Wij geven daarom in onderstaande tabel aan op welke wijze en voor