

hoeveel geld die 60 gram eiwit kan worden verkregen. De cijfers zijn ontleend aan prof. Flügge, en hoewel in Duitschland verkregen, gelden ze zonder noemenswaardige afwijkingen ook voor ons land.

60 Gram verteerbaar eiwit vindt men in	Prijs.	Hierin bevindt zich bovendien	
		Vet.	Koolhydraten.
380 gram vleesch	29.5 ct.		
550 „ worst	26.5 „	66 gram.	
500 „ eieren	24 „	60 „	
500 „ schelvisch	15 „		
1500 „ melk	13.5 „	60 „	60 gram.
300 „ kaas (magere)	6 „	16 „	
1500 „ afgeroomde melk	6.3 „	7 „	60 „
1200 „ wittebrood	24 „		490 „
6000 „ aardappelen	18 „		900 „
1300 „ roggebrood	17.5 „		580 „
330 „ erwten of boonen	4.2 „		180 „

Deze cijfers zijn sprekend en behoeven nauwelijks verdere toelichting. Voor minder dan de helft der prijs van vleesch krijgt men in melk evenveel verteerbaar eiwit en bovendien nog 60 gram vet en 60 gram koolhydraten.

Uit het tweede gedeelte der tabel blijkt ook de superioriteit ten opzichte der plantaardige voedingsmiddelen, altijd als bron van eiwit. Een schijnbare uitzondering maken de erwten en boonen. Want men vergete niet, dat we zijn uitgegaan van het idee, dat in de benoodigde hoeveelheid koolhydraten reeds was voorzien door brood, aardappelen enz. Voegt men hierbij nu nog zóóveel erwten of boonen, die bij de bereiding sterk opzwellen, dan verkrijgt men zulk een volume, dat, lang voor dit gebruikt is, het gevoel van verzadiging reeds is opgetreden. Meer dan 270 gram erwten of boonen kan bezwaarlijk op den duur gebruikt worden.

Wij zien dus hieruit, dat steeds een gedeelte der eiwitstoffen in den vorm van dierlijk eiwit moet gebruikt worden, en dat melk als een der goedkoopste bronnen daarvoor moet beschouwd worden.

Hoe beter qualiteiten een voedingsmiddel bezit, hoe meer zijn wij verplicht de nadeelen en gevaren, aan het gebruik verbonden, te onderzoeken, en zoo mogelijk te vermijden.

Bij het gebruik van melk staan tegenover groote voedingskracht, gemak-