

δύναται νὰ τὸ ἀφομοιώσῃ ἐν ἑαυτῷ. Ἐξ ὧλων τῶν ἐξετασθέντων εἰδῶν τῶν κρεάτων ταχύτερον πέπτεται τὸ ὤμῳ βόειον καὶ τὸ κρέας τοῦ κριοῦ, ἤτοι ἑκατὸν γράμματα ἐντὸς δύο ὥρῶν. Ἐκ τοῦ ἀτελοῦς βρασμένου ὅμως βοείου ἑκατὸν γράμματα ἀπαιτοῦσι δύο ὥρας καὶ ἡμίσειαν πρὸς πέψιν, τὸν αὐτὸν δὲ χρόνον χρειάζονται καὶ ἑκατὸν γράμματα ὤμοῦ μοσχέιου κρέατος, τὸ ὅποιον ἐπομένως φαίνεται ὅν δυσπεπτότερον τοῦ ὤμοῦ βοείου.

Τὸ καλῶς βρασμένον καὶ τὸ ἡμιοπτον βόειον, τὸ ὤμῳ χοίρειον κρέας καὶ τὸ βόειον ὀξύγαλα ἔχουσι τὰς αὐτὰς ὡς πρὸς τὴν πέψιν ιδιότητες, διότι ἑκατὸν γράμματα τῶν κρεάτων τούτων χρειάζονται τρεῖς ὁλοκλήρους ὥρας διὰ νὰ πεφθῶσι. Ἐκ τοῦ γάλακτος δὲ ἐλήφθησαν ἐξακόσια δύο κυβικὰ ὑφεκατόμετρα, ἐπειδὴ τὸ ποσὸν τοῦτο περιέχει τόσον ἄζωτον, ὅσον καὶ ἑκατὸν γράμματα βοείου κρέατος.

Ἐτι δυσπεπτότερον τοῦ ὀξέος γάλακτος εἶνε τὸ νωπὸν καὶ τὸ ἐξηφρισμένον τῆς ἀγελάδος γάλα καὶ τὸ νωπὸν τῆς αἰγός, τὰ ὅποια ἀπαιτοῦσι τρεῖς καὶ ἡμίσειαν ὥρας, ἕως οὐ πεφθῶσι, τὸν δὲ μῆκιστον χρόνον, ἤτοι τέσσαρας ὥρας, ἀπαιτοῦσι τὸ καλοψημένον κρέας καὶ τὸ βραστὸν γάλα.

Αἱ ἔρευναι αὗται, αἵτινες δυστυχῶς δὲν ἐπεξετάθησαν μέχρι τοῦδε καὶ ἐπὶ τῶν ἄλλων εἰδῶν τῶν τροφίμων, μᾶς δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πολλὰς σκέψεις περὶ τῶν γενικῶς ἐπικρατουσῶν δοξασιῶν ὅσον ἀφορᾷ πρὸς τὴν ἀξίαν τῶν διαφόρων τροφίμων.

Οἱ πλεῖστοι θεωροῦσι τὸ καλῶς ἐψημένον κρέας ὡς πολὺ θρεπτικώτερον τοῦ βραστοῦ, ἂν καὶ κατ' ἀλήθειαν ὅλως τὸ ἐναντίον συμβαίνει, πιστεύουσι δέ, ὅτι τὸ νωπὸν βόειον γάλα εἶνε εὐπεπτότερον τοῦ βραστοῦ καὶ ἤδη εὐρίσκουσιν, ὅτι τὸ γάλα τοῦτο εἶνε τόσον δύσπεπτον, ὅσον καὶ τὸ καλοψημένον κρέας. Ἐπίσης καὶ ὅτι τὸ ὀξύγαλα εἶνε εὐπεπτότερον τοῦ νωποῦ γάλακτος, φαίνεται ἐκ πρώτης ὀψεως παράδοξον καὶ ἀπίστευτον.

Τὸ γάλα, ἡ ἐπισημοτάτη αὕτη ῥευστὴ τροφή τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, πηγνυται ἐν τῷ ἡμετέρῳ στομάχῳ εἰς στερεοὺς τυροειδεῖς βώλους, τοὺς ὁποίους οἱ πεπτικοὶ χυμοὶ δυσκολώτερον δύναται νὰ διαλύσῃ, παρὰ τὰς ὑπὸ τῶν

ὀδόντων μασηθεῖσας ἵνας τῶν σαρκῶν, οὕτως ὥστε τὸ κοπανισμένον ὤμῳ κρέας τοῦ βοῦς πολὺ εὐκολώτερον ν' ἀποσυντίθεται, παρὰ τὸ ἀποπαγὲν γάλα.

Τὸ κρέας λοιπὸν τοῦτο ἔχει διὰ τὴν θρέψιν τοῦ σώματος ἡμῶν πολὺ μεγαλειτέραν ἀξίαν, παρὰ τὸ γάλα, καὶ μάλιστα ὅταν ᾖ ἀπηλλαγμένον παρασιτικῶν ὀργανισμῶν, διαφθειρόντων τὴν ποιότητά του καὶ τὴν οὐσίαν του. Λίαν φρόνιμοι λοιπὸν εἶνε οἱ ἀσθενεῖς ἐκεῖνοι, οἵτινες προθύμως συγκατατίθενται νὰ φάγῃσιν ὤμῳ τὸ κρέας, ἀλλ' ἐὰν ὅμως ἔχῃσιν ἀνυπέρβλητον πρὸς αὐτὸ ἀποστροφὴν, προτιμότερον εἶνε νὰ δίδεται εἰς αὐτοὺς τὸ κρέας ἀτελὸς μόνον ἐψημένον, ἐπειδὴ καὶ τοῦτο ἀκόμη εἶνε πολὺ τοῦ γάλακτος εὐπεπτότερον.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ πρὸς τὰς θρεπτικὰς οὐσίας εὐρέθη ἐπίσης, ὅτι τὸ βόειον περιέχει πολὺ περισσοτέρας λευκωματώδεις ὕλας, παρ' ὅσον γενικῶς νομίζεται. Ἐντὸς 500 γράμμων ψαχνοῦ βοείου κρέατος περιέχονται τόσαι λευκωματώδεις οὐσίαι, ὅσαι καὶ ἐν 15 ὥοις ὀρνιθοῦς, ἅτινα θὰ εἶχον βάρος 750 γράμμων.

Πρὸς τούτοις εὐρέθη ἐπίσης, ὅτι δεκατέσσαρα ὄστρεϊδια περιέχουσι τόσον λεύκωμα, ὅσον καὶ ἐν ὥον ὀρνιθοῦς, ἀπαιτεῖται δὲ ὁ ἄνθρωπος νὰ φάγῃ 223 ὀλόκληρα ὄστρεϊδια, διὰ δύναται νὰ εἴπῃ, ὅτι παρέσχεν εἰς τὸν ὀργανισμόν του τόσον λεύκωμα, ὅσον καὶ ἐὰν ἔτρωγε μίαν λίτραν βοείου κρέατος. Τὸ χαβιάρι ὑπερτερεῖ τὸ ὄστρεϊδιον, διότι περιέχει τετραπλάσιον ποσὸν εὐπέπτου λευκώματος, τὸ δὲ βόειον γάλα περιέχει λεύκωμα ὀλιγώτερον καὶ αὐτοῦ τοῦ ὄστρεϊδίου.

Τὸ χαβιάρι περιέχει εὐπεπτον λεύκωμα ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν 25₈₁, τὸ ὄστρεϊδιον: 5₇₈, τὸ βόειον γάλα: 4₀₀, τὸ νωπὸν βόειον κρέας: 18₅₃.

Ἐξ ὧλων λοιπὸν τῶν παρατηρήσεων τούτων ἐξάγεται τὸ συμπέρασμα, ὅτι εἰς τὰς οἰκογενείας, ὅπου οὔτε τὸ νωπὸν οὔτε τὸ βραστὸν γάλα δύναται οἱ ἀσθενεῖς νὰ τὸ ὑποφέρωσι, πρέπει νὰ δίδεται εἰς αὐτοὺς κρέας, λαμβανομένων ὑπ' ὄψιν πρὸ πάντων τῶν πεπτικῶν αὐτοῦ ιδιοτήτων, καθ' ὅς πρωτεύει τὸ ὤμῳ κρέας τοῦ βοῦς καὶ τοῦ κριοῦ.

ΑΣΚΛΗΠΙΑΔΗΣ.

Σ Α Ν Σ Η Μ Ε Ρ Α.

Σὰν σήμερα — ὀνειράτα γλυκά!
Σ' ἐγνώρισα μὲ μιὰ κρυφὴ ἐλπίδα
Κ' ἐμπήκεις 'ς τὴν καρδιά μου μυστικά
Ἀπὸ τὴν πρώτην ὥρα ποῦ σὲ εἶδα.

Ἐπέρασ' ἕνας χρόνος — τί ζωὴ! —
Μᾶς ἔδωσε ἀγάπῃ ζηλεμένη,
Καὶ 'μέρα, βράδυ, νύκτα καὶ πρωΐ
Περνούσαμε μαζῇ εὐτυχισμένοι.

Σὲ στίχους μου τρελλοὺς πόσαις φοραῖς
Ἐσκύβαμε κ' οἱ δύο μας τὸ κεφάλι,
Κ' ἀμέτρηταις μᾶς ἐπινίγαν χαραῖς
Κ' ἡ μιὰ καρδιά τὴν ἐννοιοῦσε τὴν ἄλλη.

Ἄνθη κι' ἀγκάθια, φίδια καὶ πουλιά
Τὴν ἀνοιξὶ τὴν κάνουν ἕνα — ἕνα,
Χαραῖς καὶ λύπαις, δάκρυα καὶ φιλιὰ
Τὸν ἔρωτά μας κάνουν ἐνωμένα.

Οἱ χρόνοι θὰ περνοῦν, θὰ σ' ἀγαπῶ
Θὰ μ' ἀγαπᾷς, θὰ ζοῦμε ταιριασμένοι,
Δίχως ἐλπίδα, δίχως κἂν σκοπὸ
Ἡ νηότης μας μ' ἀγάπῃ θὰ διαβαίνει.

Ἄχ! φεύγει ὁ χρόνος μὲ γοργὰ φτερά
Γιὰ ταῖς καρδιάς ποῦ τρέμουν μὴ τὸν χάσουν!
Ζηλιάρης γιὰ τῶν ἄλλων τὴ χαρὰ
Δὲν θέλει τὴ χαρὰ των νὰ χορτάσουν.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΟΛΕΜΗΣ.