

4. Ἀρχαιολογία τῆς Χίου. Λόγος ἐκφωνηθεὶς εἰς τὰς δημοσίας ἐξετάσεις ὑπὸ Γεωργίου Χρυστῆδου Μακεδόνα μαθητοῦ τῆς Σχολῆς. Ἐν Χίῳ. Ἐν τῇ τυπογραφίᾳ τῆς Σχολῆς παρὰ Γ. Βαῦροφῆρου τυπογράφου. 1820.

Ὁ Διδότης ἀναφέρει ὅτι ἐν τῇ τυπογραφίᾳ τῆς Χίου ἐτυπώθη καὶ ἡ γραμματικὴ τοῦ Βάμβα, ἀλλ' οὐδέποτε εἶδον τὸ βιβλίον. Ἡ τυπογραφία μετὰ τὴν ἐκρηξὴν τῆς ἐπαναστάσεως πιθανῶς δὲν εἰργάζετο ἕνεκα τῆς εἰκτρῆς καταστάσεως εἰς ἣν εἶχον περιέλθει τὰ πράγματα ἐν Χίῳ* ἀγνοοῦμεν δὲ καὶ ἐν αὐτῇ ὅλως ὑπῆρχε μέχρι τῆς 30 Μαρτίου 1822, ὅτε ἡ μὲν εὐκνδρος καὶ λαμπρὰ Χίος κατεστράφη καὶ μετεβλήθη εἰς ἐρείπια, τῶν δὲ εὐδαίμωνων αὐτῆς κατοίκων ἄλλοι μὲν ἐσφάγησαν, ἄλλοι δὲ δίκην ἀνδραπείδων ἐπωλήθησαν εἰς τὰς διαφόρους πόλεις τῆς Τουρκίας. Ἐνώπιον δὲ οὕτω μεγάλων συμφορῶν καὶ καταστροφῶν, καὶ σπουδαία οὖσα, οὐδ' ἐπαισθητὴ δύναται νῦν θεωρηθῆ ἡ ἀπώλεια τῆς χιαῖκῆς τυπογραφίας.

Η. ΛΑΜΠΡΟΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ.— ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ*

ΓΕΝΙΚΟΝ ΜΕΡΟΣ

Τῶν δὲ ἀμυλούχων ριζῶν κύριον συστατικὸν εἶναι τὸ ἄμυλον, τὰ λοιπὰ δὲ ἐμπεριέχονται ἐν μετριωτάτῃ ποσότητι. Μεταξὺ αὐτῶν κυριώτεραί εἰσι, τὰ γκιώμηλα, αἱ γογγυλίδες, αἱ ἐρυθροὶ καὶ αἱ λευκοὶ, ὁ τραγοπόγων (καεν. σκουλι), τὰ κολοκάτσι, αἱ γλυκοπατάτζι (ignames). Αἱ οὐσίαι αὗται εἶναι ἐν κοινοτάτῃ χρήσει παρὰ πολλοὺς λαοὺς, ἰδίως δὲ μεταξὺ αὐτῶν ἡ χρῆσις τῶν γεωμήλων ἐξηπλώθη εἰς τὸ πλεῖστον μέρος τῆς γῆς ἀνεξαρτήτως τοῦ κλίματος, καὶ ἐν τισι μέρεσι ἀντικαθιστᾷ σχεδὸν τὸν ἄρτον, ὡς τοῦτο λαμβάνει χώραν ἐν Ἀγγλίᾳ.—Ἐν γένει αἱ ἀμυλούχοι ρίζαι περιέχουσιν ὀλίγας ἀζωτούχους ὕλας, καὶ διὰ τοῦτό εἰσιν ὀλιγώτερον θρεπτικαὶ τῶν ἀσπρίων καὶ τῶν σιτηρῶν ἀκόμη.

Τὰ χορταρικά (legumes herbacées) ὑποδιαιροῦνται καὶ αὐτὰ εἰς χορταρικά ἀζωτούχα καὶ εἰς χορταρικά ὀξέα καὶ ἀλατούχα.

Ἀζωτούχα χορταρικά εἰπὶν οἱ μήκυτες, αἵτινες ἔπρὸς περιέχουσι 3—7,50 τοῖς 100 ἄζωτον, τὰ ὕδα (ὕπανα κοινῶς ἐν Πελοποννήσῳ λεγόμενα), ὧν ἡ γεῦσις εἶναι ἡδαικ καὶ ὀξύτη, αἱ κράμβαι αἵτινες ἔχουσι πολλὰς ποικιλίας, αἱ μελιζάναι, οἱ ἀσπέραγοι, οἱ θρίδακες (μικρόλια) κτλ. κτλ.

Ὄξέα δὲ καὶ ἀλατούχα χορταρικά εἰσιν ἰδίως ἡ ταμάκη, ἡ ὀξάλις (ξυνί-θρα), τὰ τεῦτλα (σέσκουλα), τὰ ῥαδίκια κτλ.

Τὰ ἄλατα ἅτινα ἀπαντῶσι συνηθέστερον ἐν τοῖς χορταρικοῖς εἰσι τὰ ὀξά-

* Μαθήματα ἐσπερινὰ ἐν τῷ συλλόγῳ παραδιδόμενα ὑπὸ τοῦ ὀρηγητοῦ τῆς Ὑγιεινῆς κ. Γεωργίου Χ. Βάμβα.—Συνέχεια τῆς σελ. 522.

λικά, τὰ μηλικά, τὰ κιτριλά τῆς ποτάσας τοῦ νάτρου καὶ τῆς τιτάνου· ἀπαντῶσιν ἐπίσης χλωροῦχα ἀλκάλεια καὶ μόρια μαγγανησίου.

Αἱ τορμάται περιέχουσιν ἀφθονὰ μηλικὰ καὶ κιτριλά ἔλαια. Ἡ ὀξάλις περιέχει ὀξικο-ὀξαλικὴν πότασαν. Ἐνεκα τοῦτου τῶν χορταρικῶν τούτων ἢ χρῆσις, λέγουσίν τινες, πρέπει νὰ ἀπαγορεύηται εἰς ἀνθρώπους ἀρθριτικούς ἢ πάσχοντες ψικμίαςιν ὀξαλικήν.

Τινὰ ἔχοντα συστατικὸν τὸ θεῖον λαμβάνουσιν ἰδιόζουσαν τινὰ ὁσμὴν π. χ. τὰ σκάρωδα, τὰ κρόμμυα καὶ αἱ ῥαφανίδες. Ἀλλὰ μὴ περιέχοντα παντὶ πᾶσι ἄμυλον ἢ μετριωτάτην ποσότητα, εἶναι κατ'ἀλληλὰ ὡς τροφαὶ εἰς τὴν δίαιταν νότων τινῶν, τοῦ διαβήτου π. χ. τῆς πολυσαρκίας (obesité). Τοιαῦτα δὲ εἶναι οἱ θρίδαιες, τὰ ῥοδίαια, ἡ ὀξάλις, τὸ σπανάκιον οἱ ἀσπάρχαι, αἱ κινάραι, τὰ πράτα, τὰ κρόμμυα, τὰ κουνουπίδια καὶ αἱ διάφοροι κρόμβαι.

Τὴν τρίτην τάξιν τῶν ἐκ τοῦ φυτικοῦ βασιλείου τροφῶν ἀποτελοῦσιν οἱ καρποί. Ἐν τῇ ὀνομασίᾳ ταύτῃ δὲν περιλαμβάνονται καὶ οἱ ἀνωθεν μνημονευθέντες καρποὶ τῶν σιτηρῶν καὶ λαχανικῶν.

Τοὺς καρποὺς διαιρεῖ ὁ Gautier εἰς 4 τάξεις·

1) Εἰς ζακχαρώδεις μεταξὺ τῶν ὁποίων εὐρίσκονται οἱ πλεῖστοι τῶν ἐν χρήσει καρπῶν, π. χ. ἄπια, μῆλα, ῥοδάκινα, βερύκοκα, δαμάκηνα, πέπονες, πορτοκάλια, σταφυλαί, κεράσια, σύκα, κυδώνια, μέσπιλα, βάνανοι καὶ οἱ λοιποὶ τῶν Ἰνδιῶν καὶ τῆς Αἰγύπτου καρποί.

Ἐκτός τοῦ ἀφθόνου ὕδατος καὶ τοῦ ἀφθόνου ζακχαροῦ, οἱ περιέχουσιν οἱ τοιοῦτοι καρποὶ ἐν τῇ ὀριμότητι αὐτῶν, περιέχουσι καὶ ὀλίγον ἄμυλον, κόμμι καὶ δεξιτερίνην, μηλικὸ-ὀξαλικὸν καὶ κιτριλὸν ὅζον εἰς μικρὰς ποσότητας καὶ ἄλλας τινὰς οὐσίας μὴ ἐξασκούμεσας οὐδεμίαν σχεδὸν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὁρεπτικῆς αὐτῶν ὀξείας. Τὰ ὀξέα ἐν τῇ ποσότητι ἐν ἣ περιέχονται συντείνουν πρὸς καλλιτέραν πέψιν. Ἄωροι ζακχαρώδεις καρποί, ἐκτός τῆς ὑπερτερήσεως τῶν ὀξέων παρκαλωδούντων τότε τὴν εὐκόλον πέψιν, περιέχουσι καὶ στυπτικὴν τινὰ οὐσίαν ὁμοίαν τῇ τανίνῃ, ἥτις βεβαίως, φυσιολογικῶς ἔχοντος τοῦ στομάχου, ἐπενεργεῖ βλαβερῶς ἐπ' αὐτοῦ. Ἄωροι ἐπίσης οἱ καρποὶ οὗτοι περιέχουσι πολλὰ ξυλώδη μόρια καὶ ὀλιγώτερον ζάκχαρον.

2) Εἰς ὀξείας, ὅποιοι εἶναι τὰ λεμόνια, οἱ καρποὶ τῆς ῥοιζῆς, οἱ ὀξυφοίνικες κτλ.· οὗτοι περιέχουσι τὰ αὐτὰ σχεδὸν ὀξέα, οἱ καὶ οἱ ζακχαρώδεις καὶ ἰδίως κιτριλὸν ὅζον, ἀλλ' εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα. Ἡ ποσότης τοῦ ἐν αὐτοῖς ζακχαροῦ εὐρίσκεται ἐν κατωτέρᾳ μοίρᾳ. Ὅσοι δὲ ἐξ αὐτῶν ἔχουσι χυμοὺς πηκτοὺς περιέχουσιν ὑπερτέραν ποσότητα πηκτικοῦ ὀξέος.

3) Εἰς ἀμυλώδεις, ὅποιοι εἶναι τὰ κάστανα, τὰ τῶν Ἰνδιῶν, οἱ καρποὶ τοῦ ἐν ταῖς χώραις τοῦ τροπικοῦ αὐξάνοντος ἀροκαρπου (arbre-à pain). Οὗτοι περιέχουσιν ἀφθονον ποσότητα ἀμυλούχων καὶ ἀζωτούχων οὐσιῶν· ἔνεκα δὲ τούτου καθίστανται ἐν ἀνάγκῃ πολλὰκις ὠφελιμώτατοι ὡς ἀποκλειστικὴ τροφή. Ἡ πικρὰ οὐσία τῶν καστανῶν τῶν Ἰνδιῶν ἢ σπανίως κατὰ τινὰς ἢ

στρουθίνη επονομαζομένη, αφαιρείται διὰ τοῦ ὕδατος, ὅποτε τὰ κάστανα ταῦτα εἶναι εὐχυμοτάτη οὐσία.

4) Εἰς ἐλαιώδεις, οἳ εἶναι τὰ κάρνα, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ λεπτοκάρνα, τὰ κάρνα τοῦ κακίου, οἱ καρποὶ τοῦ κοκκοφοίνικος καὶ οἱ καρποὶ τῆς ἐλαίας. Ὡς κύρια συστατικὰ τῶν καρπῶν τούτων εἶναι οὐσία τις λευκωματοῦχος προσομοία τῇ χεδροπίνῃ καὶ λίπος· ἄμυλον περιέχουσιν εἰς μικροτάτην ποσότητα ἢ παντάπασιν. Τὸ ποσὸν τοῦ ἐλαίου ὅπερ ἐν αὐτοῖς περιέχεται διαφέρει ἀναλόγως τοῦ εἶδους ἀπὸ 25—65 τοῖς 100. Ὑδατος κατὰ τὸν Payen, περιέχουσι 10 τοῖς 100. Αἱ λοιπαὶ δὲ οὐσίαι αἱ ἐν αὐτοῖς ἀπαντῶσαι εἶναι μετριωτέρων ποσῶν καὶ μικροτέρης θρεπτικῆς ἀξίας.

Ἐκ τῶν ἀναλύσεων τῶν διαφόρων καρπῶν πειθόμεθα ὅτι οὗτοι δὲν περιέχουσι τὰ στοιχεῖα ἐντελοῦς τροφῆς, ἐκτὸς πιθανῶς τῶν ἐν τῇ τάξει τῶν ἐλαιωδῶν καὶ ἰδίως τῶν ἀμυγδάλων καὶ τοῦ κακίου, οὔτε τὰ στοιχεῖα καλῆς θερμοποιήσεως (calorification). Οἱ πλεῖστοι τῶν ὀξέων καὶ ζακχαρωδῶν καρπῶν εἰς μικρὸν ποσὸν τρωγόμενοι εἶναι ψυκτικοί, ἐλαφρῶς καθαρτικοὶ καὶ διεγερτικοὶ τῆς πέψεως, καταντῶσιν ὅμως δύσπεπτοι τρωγόμενοι ὥμοι καὶ εἰς ἀφθονον ποσότητα ἢ ἄωροι. Ἐπίσης λίαν δύσπεπτοι εἶναι καὶ οἱ ἐλαιώδεις τρωγόμενοι εἰς μέγα ποσόν.

Γ') Τροφαὶ προερχόμεναι ἐκ τοῦ βασιλείου τῶν ζῴων. Αὗται ἀποτελοῦσαι τὴν οὐσιωδεστάτην τροφήν τοῦ ἀνθρώπου, περιέχουσιν ἀφθονον ἄζωτον, διαφόρους πλαστικὰς ὕλκας, λίπος ἀνέλογον τὸ ποσὸν κατὰ τὸ εἶδος τοῦ ζῴου ἐνίοτε δὲ ἀφθονώτατον, διαφόρους ἐκχυλισματικὰς οὐσίας, καὶ ἐπὶ τέλους ὁσμώδεις ἀποδιδούσας εἰς τὸ κρέας ἐλάχιστου εἶδους ἰδιόζουσαν ὀλιγὴν ὁσμὴν.

Τὸ κρέας παρέχουσιν ἡμῖν πρὸ πάντων τὰ μαστοφόρα ζῷα, τὰ πτηνὰ καὶ ἐν μέρει οἱ ἰχθύς. Διακρίνομεν δὲ τρία εἶδη αὐτοῦ, τὸ ἐρυθρὸν, τὸ λευκὸν καὶ τὸ μέλαν. Ἡ διαφορὰ αὕτη ἔγκειται ἐν τῇ χημικῇ συστάσει αὐτῶν.

Τὸ ἐρυθρὸν κρέας ἔχουσι τὰ νεκρά μαστοφόρα καὶ ἰδίως τὰ ποιηράγα καὶ μηρυκατικὰ τὰ ὡς κατοικίδια καὶ ἐν ποιμνίοις ζῶντα, ὅποια εἶναι πρὸ πάντων ὁ βοῦς, τὸ πρόβατον, ὁ χοῖρος, ὁ μόσχος καὶ ἡ αἶξ. Τὸ κρέας τῶν ζῴων τούτων εἶναι εὐχυμον, θρεπτικὸν καὶ εὐπεπτον.

Ἔνεκα κοινωνικῶν ἢ ἄλλων πολιτικῶν περιστάσεων γίνεται χρῆσις καὶ τοῦ κρέατος τοῦ ὄνου, τοῦ ἵππου καὶ τοῦ ἡμιόνου, ὅπερ ἀνάγεται ἐν τοῖς ἐρυθροῖς κρέασιν, καὶ τὸ ὅποion εἶναι νόστιμον καὶ ὑγιεινότεκτον ὅταν τὸ ζῷον εὐρίσκαται ὑπὸ ὑγιεινῆς περιστάσεις.

Κυριώτερα συστατικὰ τῶν κρεάτων τούτων εἶναι τὸ λεύκωμα, ἡ μυΐνη, τὸ λίπος, διάφοροι ἐκχυλισματικαὶ οὐσίαι, διάφορα ἄλατα καὶ ἐν μεγάλῃ ποσότητι τὸ ὕδωρ, ὅπερ κατὰ τὰς ἀναλύσεις τοῦ Pettenkoffer καὶ Voit ἐμπεριέχεται 76 τοῖς 100 ἐν αὐτοῖς. Τὸ ἐρυθρὸν κρέας περιέχει ὀλιγωτέραν τοῦ λευκοῦ κρέατος πηκτίνην.

Τὰ σπλάγχνα τῶν ζῴων, ὧν ἀνωτέρω ἐμνήσθημεν, πρὸ πάντων δὲ οἱ νεκ

φροί, ἡ γλῶσσαι καὶ ἡ καρδίαι συνιστάμενα καὶ ἐκ μυϊκῶν ἰνῶν δὲν διαφέρουσι τοῦ λοιποῦ κρέατος εἰμὴ κατὰ τὴν μικροτέραν ἢ μεγαλειτέραν ποσότητα τοῦ λίπους, τοῦ λευκώματος καὶ τῶν ἐκχυλισματικῶν οὐσιῶν. Ἡ καρδίαι π. χ. περιέχει περισσότερον λίπος καὶ κρεατίνην πικνότες ἄλλου μυός.

Τὸ λευκὸν κρέας ἔχουσι τὰ νεώτατα μαστορόρα (μυσχοχάριον, χοιρίδιον, ἐρίφιον), καὶ πολλὰ εἶδη τῶν κατοικιδίων πτηνῶν ὡς ἡ ὄρνις, ἡ ἰνδικὴ ὄρνις, ἡ περιστέρη, ὁ χῆν, ἡ νῆσσ κτλ. Τὸ κρέας τῶν ζώων τούτων ἰδίως τῶν νέων καὶ περιτετρημένων κατοικιδίων εἶναι νόστιμον θρεπτικὸν καὶ εὐπεπτον. Μεταξὺ τῶν λευκῶν κρεάτων κατακατέον καὶ τὸ τῶν ἐδωδίων ἰχθύων, ὅπερ κατὰ γενικὸν κανόνα ἐλαφρότερον τῶν ἀνωτέρω πρὸς πέψιν ἐν τῷ στομάχῳ, εἶναι ἀρκετὰ θρεπτικόν. Ὡς δύσπεπτον κρέας ἰχθύων θεωρεῖται τὸ περιέχον πολὺ λίπος, ὅπως εἶναι τὸ κρέας τοῦ θύνου, τοῦ ἀντακίου (θαλασσίου ὀνίσκου), πρὸ πάντων τοῦ ἐγγέλου καὶ ἐνίοτε τοῦ ἀτκέως (σολομού).

Τὸ κρέας ἐν γένει τῶν ἰχθύων περιέχει ὀλιγωτέραν μυϊκὴν καὶ περισσotέραν πηκτὴν, ἐπίσης δὲ περισσότερον φωσφοροῦχον λίπος, μεγαλειτέρον ποσὸν κρεατίνης καὶ ταυρίνης ἢ τὸ κρέας τῶν μαστορόρων καὶ τῶν πτηνῶν.

Ὡς ἐλαφρότερον τὸ κρέας τῶν ἰχθύων παρέχεται πολλάκις καλῶς παρσκευασμένον καὶ δι' οὐσιῶν εὐπέπτων εἰς ἀνθρώπους ἀσθενεῖς καὶ ἀναρρωτῶντας.

Ἐν γένει τὸ κρέας τῶν ἰχθύων πρέπει νὰ τρώγῃται νωπὸν, ἐψημένον ἐπὶ ἐσχάρας ἢ παρσκευασμένον μεθ' ὕδατος μετὰ μαγειρικοῦ ἁλκτος καὶ ἄλλων ἡδυσμάτων, ἢ μετὰ λιπαρῶν οὐσιῶν ἰδίως ἐλαιοῦ, οὗ τὸ ποσὸν πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε μέτριον ὅπως μὴ καθίσταται δύσπεπτον.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ὥστοκίης τὸ κρέας τῶν ἰχθύων εἶναι βλαβερόν, ἐπίσης τοιοῦτον εἶναι τὸ τῶν ἀλιευόμενων εἰς ἥρεμα, ἐλώδη καὶ ἐν γένει ἀκαθαρτα ὕδατα. Νοστιμότερον κρέας παρέχουσιν οἱ εἰς ἀνοιχτὰς θαλάσσας ἢ οἱ ἐν λιμέσιν ἀλιευόμενοι ἰχθύες. Αἶψαν δὲ δύσπεπτον εἶναι τὸ κρέας τῶν μὴ νωπῶν καὶ τῶν δι' ἁλκτος διατηρουμένων ἰχθύων.

Τὸ μέλαν κρέας παρέχουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ζῶα ἀγρίως βιοῦντι ὡς ἡ δορκάς, ὁ κάπρος, ὁ λαγωός, ἡ ἔλαφος¹, καὶ τῶν πτηνῶν ὅσα διατρέβουσι πρὸς τοῖς ποταμοῖς, ἐντὸς τῶν ἐλῶν καὶ ἐν ὑγροῖς τόποις, π. χ. ἡ ἀγρία νῆσσ, ὁ σχολόπαξ (μπεκίτσκι), ἡ θαλασσία νῆσσ κτλ. Τὸ κρέας τοῦτο διαφέρει τῶν ἔνω εἰρημένων διὰ τὸ βαθύτερον χρῶμα, τὸ πλεῖστον ἄρωμα διὰ τὸ ὀλιγώτερον ποσὸν τοῦ λίπους καὶ τῆς πηκτῆς, καὶ τὸ πολὺ ποσὸν τῶν ἐκχυλισματικῶν οὐσιῶν καὶ νόστιμων οὐσιῶν, πρὸς δὲ τὸ ὑπερβῆλλον ποσὸν τῆς ἐκ τῶν ἁλμάτων ἰνικῆς ποτάσης (inozate de potasse).

Ὡς τοιοῦτον κρέας πρέπει νὰ θεωρηθῇ καὶ τὸ τῶν λοιπῶν πτηνῶν ὅσα περιδικῶς διὰ τοῦ κυνηγίου μεταχειρίζεται πρὸς τροφήν τοῦ ὁ ἄνθρωπος, καὶ

¹ Τοιοῦτον κρέας πρέπει νὰ χαρακτηρίσωμεν καὶ τὸ πρὸ ἡμῶν ἐν χρήσει τοῦ κορίλλου, καίπερ τούτου ὡς κατοικιδίου βιοῦντος.

τοι τινὰ ἐξ αὐτῶν ἐν τῇ συστάσει συμφωνοῦσι μᾶλλον πρὸς τὸ ἐρυθρὸν κρέας, ὡς π. χ. τὸ κρέας τῶν ὀρύγων, συνιστάμενον καὶ ἐκ πολλοῦ λίπους, τῶν φασιανῶν κτλ.

Τὸ μέλαν κρέας εἶναι ἐπίσης εὐπεπτον ὡς τὰ ἄνω εἰρημένα δύο εἶδη, εἶναι ὁμῶς ἐρεθιστικώτερον ἕνεκα τῶν πολλῶν ἐκχυλισματικῶν οὐσιῶν αὐτοῦ. Προκαλεῖ τὴν δίψαν καὶ μεγαλειτέραν ἔκκρισιν γαστρικοῦ χυμοῦ· πιστεύεται δὲ ὅτι εἶναι τὸ καταλληλότεκτον κρέας πρὸς τόνωσιν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, συνάμικ δὲ καὶ πρὸς ἐπικύψισιν τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος.

Τὸ αἷμα χρησιμεῖον πρὸς κατασκευὴν τροφίμων τινῶν παρὰ τισι λαοῖς, πρέπει νὰ ἐξετασθῇ ὡς τροφή. Εἶναι γνωστοί οἱ ἀλλοῦντες (boudins) ἐξ αἵματος χοίρου μετὰ λιπαρῶν οὐσιῶν. Ἐν Γαλλίᾳ ἐν τισι πόλεσιν ὁ λαὸς τρώγει φαγητόν τι ἐξ αἵματος βοῦς, ἐκ τεμαχίων λίπους καὶ ἀρωμάτων. Ἐν Σουηδίᾳ διὰ τοῦ αὐτοῦ αἵματος κατασκευάζεται ἄρτος θρεπτικώτατος. Ἐν τῇ Νοτίᾳ Ἀμερικῇ πίνουνσι τὸ ἵππειον αἷμα ἐν φυσικῇ καταστάσει. Ἐν γένει τὸ αἷμα εἶναι δύσπεπτον καὶ ἦντο πολὺ τοῦ κρέατος θρεπτικόν, καίτοι τὴν χημικὴν σύστασιν ὁμοίον αὐτῷ· ὡς οὐσιωδεστέραν λευκοματούχον οὐσίαν ἔχει τὴν αἰμοσφαιρίνην. Περιέχει δὲ ἰνικὴν, λεύκωμα, λίπος, ἐγγλῶριον νάτριον καὶ σίδηρον (0,05 ἐν 1000 μέρεσι).

Τὸ ἥπαρ καὶ ὁ σπ.λὴν εὐρίσκονται ἐν κατωτέρᾳ θρεπτικῇ μοίρᾳ τοῦ κρέατος, ὅπως ὦσι δὲ εὐπεπτα πρέπει νὰ ἐψηθῶσιν ἐπὶ μακρὸν μετ' ἀρωματικῶν τινῶν οὐσιῶν ἢ καὶ ἄνευ τούτων. Τὸ ἥπαρ ἰδίως ἔχει πολὺ λίπος.

Τὸ δέρμα καὶ οἱ τένοντες, ὅλοι οἱ λοιποὶ μαλακοὶ καὶ ἐλαστικοὶ ἱστοὶ τῶν νεαρῶν μαστοφόρων, ὡς εἶναι τὰ τῆς κεφαλῆς μέρη, τὰ ὦτα, οἱ πόδες, τὸ μεσεντέριον, ὁ στόμαχος, τὰ ἔντερα κλ. ἀποτελοῦνται ἐκ μυϊκῶν τινῶν ἰνῶν, ἐκ λίπους, ἐκ λευκοματούχων τινῶν οὐσιῶν προστιθεμένων εἰς τὸν κυτταρώδη ἱστὸν, ἐκ τενοντώδους τινὸς οὐσίας καὶ ἐξ ἐλαστικῶν ἰνῶν, αἵτινες κυρίως διὰ βράσεως μεθ' ὕδατος ἀποδίδουσι περισσότεραν πηκτὴν. Ἐν γένει αἱ οὐσίαι αὗται ἔχουσι μικρὰν θρεπτικὴν ἀξίαν.

Τὸ λίπος τῶν ζώων ἐστερημένον πάσης ἀζωτούχου οὐσίας αὐτὸ καὶ ἑαυτὸ δὲν ἔχει οὐδεμίαν θρεπτικὴν ἀξίαν. Καταντᾷ ἄπεπτον εἰς κλίματα οἷον τὸ ἡμέτερον, ἐν ᾧ εἰς ψυχρὰ κλίματα τρώγεται ἐν ἀφθονίᾳ, συντείνον εἰς τὴν ἐπαύξησιν τῆς ζωτικῆς θερμοκρασίας. Ἐν γένει ὁμῶς εἶναι ἐν καθημερινῇ χρήσει εἰς παρασκευὴν ὧλων τῶν ἐδεσμάτων εἰς ἅπαντα τὸν πεπολιτισμένον κόσμον καὶ παρ' ἡμῶν, πρέπει δὲ νὰ γίνηται μετρία χρῆσις αὐτοῦ καὶ οὐχὶ ὅπως συμβαίνει παρὰ τοῖς Τούρκοις καὶ ἐν τισι μέρεσι τῆς Ἑλλάδος.

Ὁ μυελὸς τῶν ὀστέων συνιστάμενος ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐκ λιπαρῶν οὐσιῶν εἶναι δύσπεπτος ἰδίως διὰ στομάχους εὐαίσθητους.

Ὁ ἐγκέφαλος εἶναι οὐσία, ἥτις ὡς ἐκ τῆς συνθέσεώς της πλησιάζει πρὸς τὰς λιπαράς, περιέχει 75 τοῖς 100 ὕδατος, λεκιθίνην, τυρίνην καὶ χολεστερίνην.

Ἐκ τοῦ βασιλείου τῶν ζώων ὁ ἄνθρωπος μεταχειρίζεται ὡς τροφάς του, καὶ τινὰ ἐκ τῶν ἐρπετῶν, τῶν μαλακίων καὶ τῶν ὀστρακοδέρμων.

Τὸ κρέας τῶν βατράχων εἶναι ἐν χρήσει εἰς πολλοὺς τόπους, εἶναι καλὴ τροφή, ἔχον κατὰ τε τὴν γεῦσιν καὶ τὴν σύνθεσιν ἀναλογίαν τινὰ πρὸς τὸ κρέας τῆς ὀρνιθός· εἶναι μάλιστα εὐπεπτότερον τούτου καὶ παρέχει ἐξαιρετικὸν ζωμὸν δι' ἀσθενεῖς.

Τὸ κρέας τῆς χελώνης ὑπενθυμίζει τὸ τοῦ μύσχου, παρέχει ὁμῶς περισσότερην πηκτὴν. Ἐν χρήσει πρὸ πάντων εἶναι ἡ ἐλληνικὴ χελώνη. Ὁ διὰ ταύτης ζωμὸς λίαν ἐκτιμώμενος ἐν Ἀγγλίᾳ εἶναι θρεπτικώτατος, ἀνκψυκτικός καὶ, ὡς λέγουσι, συντείνων εἰς τὴν ἐφίδρωσιν. Ἦν ὡς τῆς θαλασσίως χελώνης χαίρονται ὑπόληψιν ὡς θρεπτικὰ ἕνεκα τῶν συστατικῶν αὐτῶν, εἶναι ἐν χρήσει παρὰ τισι κοιλιοδούλοις.

Μεταξὺ τῶν μαλακίων ὁ ὀκτάπους ἢ πολύπους, ἡ σπηρία, ἡ τευθίς (καλαμάρι) ἔχουσι θρεπτικώτατον κρέας, ἀλλ' ὀλίγον δύσπεπτον. Παρ' ἡμῶν τὰ ζῶα ταῦτα μάλιστα ἐν μιᾷ ἐποχῇ τοῦ ἔτους λίαν ὄντα ἐν χρήσει, πρέπει νὰ παρασκευάζωνται καλῶς, ἰδίως ἄνευ πολλῶν λιπαρῶν οὐσιῶν ὅπως ὧσιν εὐπεπτότερα.

Τὰ ὀστρεῖδικα, οἱ μύακες (μύδια), αἱ κτένες καὶ τὰ λοιπὰ τοιαῦτα εἶδη τὰ ἐπὶ τῶν ἀκτῶν τῆς θαλάσσης ἀλιευόμενα ἔχουσιν εὐάρεστον γεῦσιν, εἰσὶν ἐρεθιστικὰ τοῦ στομάχου καὶ ἐλαφρῶς θρεπτικὰ, ὡς ἐκ τοῦ ἐλαχίστου ποσοῦ ἀζωτούχων οὐσιῶν ἐξ ὧν συνίστανται. Διὰ τινὰ τῶν μαλακίων, ἰδίως διὰ τοὺς μύακας πρέπει νὰ δίδηται προσοχή, καὶ νὰ ἀποφεύγεται ἡ χρῆσις αὐτῶν κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς πολλαπλασιασέως τοῦ εἴδους, ὡς ὄντων πολλάκις δηλητηριωδῶν. Ἐπίσης διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει νὰ ἀποφεύγηται ἡ χρῆσις, ἢ μᾶλλον νὰ ἀπαγορεύηται ἡ ἀλίεια τῶν μαλακίων ἐν ὕδασι μεμιγμένοις μετὰ ὀργανικῶν οὐσιῶν.

Μεταξὺ τῶν ὀστρακοδέρμων κοινότερα πρὸς χρῆσιν εἰσὶν οἱ ἀστακοί, οἱ κάραβοι ἢ αἱ καραβίδες, οἱ καρκίνοι καὶ αἱ καρίδες. Τὸ κρέας τῶν ζώων τούτων ἄλλως θρεπτικώτατον, εἶναι ὀλίγον δύσπεπτον, ἀνθιστάμενον εἰς τὴν ἐπιρροὴν τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ μᾶλλον τοῦ κρέατος τῶν μαστοφόρων, μεθ' οὗ ἐν τούτοις ἔχουσι σχεδὸν τὴν αὐτὴν σύνθεσιν ἐκτὸς τοῦ λίπους ἐκ τοῦ ὁποίου ἔχουσι μετριώτατον ποσόν.

(Ἔπεται συνέχεια).