





Warzywa i owoce

Pożywienie człowieka zawiera zarówno pokarmy roślinne jak i zwierzęce. Powinny one być w równowadze. Jeśli w pożywieniu naszym przeważa pokarm zwierzęcy, wówczas spożywamy za dużo białka, wskutek czego cierpią wątroba i nerki, które głównie pracują przy przerabianiu białka. W takim przypadku zazwyczaj spożywamy także za wiele tłuszczu, bowiem tłuszcz i białko często w produktach występują obok siebie, jak np. we wszystkich tłustych mięsach. Częściowy niedobór w ustroju niektórych koniecznych do życia witamin jest następstwem spożywania nadmiernej ilości pokarmów zwierzęcych. Nie jest jednak dobrze, jeśli pożywienie nasze obfituje w produkty wyłącznie roślinne. Wówczas białka mamy za mało, tracimy apetyt, a z nim siły, zmniejsza się także wydajność naszej pracy i sprawność umysłu. Ponieważ pokarm roślinny na ogół zawiera mało tłuszczu, jest on mało sycący i niskokaloryczny. Aby się nim nasycić, trzeba go zjeść znacznie więcej objętościowo, co znów silnie obciąża przewód pokarmowy. Poza tym, gdy spożywamy mało tłuszczów, zmniejsza się ilość tych witamin, które są w nim rozpuszczone.

Tak więc pokarmy roślinne i zwierzęce muszą się codziennie w naszych posiłkach przeplatać i uzupełniać. Gdy w pożywieniu naszym brak tych składników, które dostarczają najwięcej energii, tj. tłuszczu, skrobi i cukru, człowiek odczuwa głód, a dążąc do jego zaspokojenia sięga przede wszystkim po te pokarmy, które są najwyżej kaloryczne. Natomiast braku witamin lub składników mineralnych początkowo nie odczuwa się tak dotkliwie.

W czasach, gdy miast było mało i były słabo zaludnione, przeważała ludność wiejska. Byli to rolnicy, pasterze, sadownicy, bartnicy, leśnicy, którzy pokarmu roślinnego mieli w bród. Spożywano wówczas wielką obfitość jagód i grzybów, na miedzach rosły grusze i jabłonie, w wiejskich sadach przy domach różne drzewa i krzewy owocowe. Znano też wówczas i spożytkowywano znacznie większą ilość .ziół leśnych i łąkowych.

Pożywienie przygotowano mnóstwem przypraw ziołowych, które miały nawet pewne znaczenie profilaktyczne i lecznicze. W miarę jak podnosiła (się uprawa zbóż i hodowla zwierząt domowych, pożywienie stawało się coraz bardziej mięsno mączne, zaś wiele gatunków warzyw poszło w zapomnienie. Ze wzrostem przemysłu ludzie przenosili się do miast, gdzie żywili się coraz mniej prawidłowo. Pracowali ciężko, poszukiwali więc przede wszystkim tych pokarmów, które nasycają szybko i tanio, wiadomo zaś, że pomidorami, szpinakiem lub innymi warzywami trudno się najeść.

Warzywa i owoce przez długi czas były więc niedoceniane, póki nauka nie wyjaśniła ich ogromnego znaczenia. Przez wiele dziesiątków lat nie zdawano sobie sprawy z tego, że dzieci blade, krzywicze, nieodporne na gruźlicę, potrzebują nie tylko takich pokarmów, jak mięso, nabiał, tłuszcze, ale także warzyw i owoców, i to w dużych ilościach.

