

MIKSI HEDELMÄT PARANTAVAT "HAPPOISUUDEN"

(Alfred W. McCannin mukaan).

(Oletteko te yksi niistä, jotka pelkäävät hedelmiä niiden happisuuden takia? Onko lääkäriinne, isoisinne tai pyykkiimujanne neuvonut teitä välttämään tuoreissa hedelmissä löytyviä happoja siksi, että kärsitte haponesta vatsasta? Tai oletteko tulleet pelotetuksi sillä otaksamalla, että hedelmät ohentavat verta? Mr. McCann kertoo ihmeellisessä artikkelissaan neljän tuhannen työläisen kuolemasta Etelä-Amerikassa, jotka kuolivat hedelmien puutteessa. — Physical Culture julkaisun toimittaja.)

Etelä-Amerikkaan rakennettu Madeira-Mamore rautatie, joka yhdistää Brasilian ja Bolivian, rakennettiin tarkotuksella edistää kumiteollisuutta, eikä sinukaan ilmottamaan tuoreiden hedelmien tai hedelmämeijerijien hyveitä ja ravintoarvoa. Rautatierakennusviritys joutui velkojien käsiin sen jälkeen kun sitä oli rakennettu 232 mailia.

Tämän lyhyen rautatien kappaleen rakentamisen ajalla menetti neljä tuhatta työmiesistä henkensä. Nämä työmiehet kuolivat suorastaan nälkään — ruuan ääreen — sopimattoman ravinnon takia. Suurin osa heistä kuoli "acidosis" nimisen taudin uhreina. Heidän ravintonaan oli etupäässä valkoinen hieno vehnäleipä ja muita tärkkelyspitoisia — siis happoa synnyttäviä — ravintoaineita.

Kun yhtiön yli-insinööri, joka sairastui itse samaan tautiin, joka tappoi tuhansia työläisiä, jätti raporttinsa työstänsä, mainitsi hän siinä noiden 4,000 työmiehen kuolemasta, mutta ne numerot määrättiin vähennettäväksi 2,000 ennenkuin raportti sai päästä julkisuuteen.

Työmiehillä maksettiin ainoastaan \$2.40 päivältä ja muonitus osasto kiskoi heiltä huikeita hintoja kaikista niistä kannu-purkki- ja pakettitarvikeista, joita sinne erämaahan oli helpoin kulettaa. Puolen paunan kannu liima-aineilla saostettua hilloa maksoi yhden dollarin; pieni kannu hapankaalia maksoi dollarin, sama moin pieni makkarakannu. Leipä leivottiin majotuspäikällä hienoista amerikalaisista vehnäjauhoista. Tämän valkosen leivän lisäksi käytettiin valkosia kakkuja (crackers) tapiokaa, jota saadaan eräästä Etelä-Amerikassa löytyvästä juuresta, makaroonia, kiillotettuja riisiä, kahvia, sokeria sianrasvaa (lard) ja suolattua kuivaa naudanlihaa, kaikki runsaasti happoja muodostavia aineita. Kauraryynit ja kannutettu maito, jotka olisivat olleet hyviä ruokalajeja, säätettiin virkamiehille. Aamiaisiksi söivät työmiehet tavalliset valkosta leipää, kakkuja ja mustaa kahvia sokerin kanssa. Koska heidän täytyi maksaa kaikesta ruuasta niin tavattoman kalliita hintoja, ja leipä ollen halvinta, he söivät sitä runsaasti, uskoen tietysti, että leipä on elämän peruste ja että se yksinään riittää säilyttämään ja lisäämään voimaa ja terveyttä. Päivälliseksi ja illalliseksi he tavallisesti söivät muuten samaa kuin aamiaiseksi, paitsi, että lisäsivät siihen liotettua ja keitettyä suolasta anturanaahalta näyttävää lihaa. Vaihdelun vuoksi he jolloinkin ostivat kannutettuja papuja, silavaa, kuivattua kalaa tai hilloa, mutta kun näiden hinta oli niin korkea, eivät he voineet niitä usein ostaa. Siis kaikki työmiesten ruoka, paitsi pavut, olivat suuresti happoja muodostavia ja seuraukse-

KODIN OSASTO

na oli tuo "ber-ber" eli "acidosis" tauti, joka kaatoi työmiehiä kuin niittäjä hukkoa. Virkailijat, jotka nauttivat monipuolisempaa ravintoa, sairastivat vähemmän. He saivat riittävästi kuivattuja hedelmiä, pähkinöitä, perunoita ja kauraryyniä.

Jo ennenmainittu yli-insinööri sairaaksi tullessaan huomasi inhovansa kaikkia tärkkelyspitoisia ruokia ja tunsi oikein himoitsevana appelsiineja, joista hän ei ollut milloinkaan pitänyt. Matkallaan Englantiin, jonne hän lähti heti sairastumisensa jälkeen, hän nautti hyvin paljon appelsiineja ja samoin päästyään perille ja hän huomasi ihmeeseen paranevansa.

Appelsiinit ovat emäksisiä muodostavia (base forming) samoin kuin kaikki muutkin hedelmien mehut. Hedelmien alkali mineraali suoloissa ja heikoissa hedelmähapoissa onkin hedelmien suurin arvo. Sadat esimerkit todistavat, että hedelmähapot ovat munaisille ja verelle todellisia hyväntekijöitä. Sellaisissa vaikeissa taudissa kuin keripuki, happoutuminen ja joissakin hermotaudeissa joissa kudokset ovat happoerittymän, sensijaan, että ne olisivat alkalerittymän vallassa, ovat tuoret hedelmät osottautuneet olevan suureksi hyödyksi. Etenkin ovat sitruuna, appelsiini ja viinirypäleet osottautuneet aivan verrattomiksi helpottajiksi niissä sairauksissa.

Keinotekoisia hedelmämausteita valmistetaan laboratorioissa hiilitervasta, eetteristä ja joistakin muista aineista. Nämä maustimet muistuttavat maussa ja hajussa suuresti tuoretta persikkaa, banaanin, ananasta, mansikkaa ja omenaa, mutta niissä ei ole ravinto-arvoa juuri ollenkaan ja ovat useimmissa tapauksessa hyvin vaarallisia. (Näillä mausteilla maustetaan n.s. soodaveudet, makeiset, jääkerma ja melkein kaikki leivokset). Kauppalaaboratorit ja kaupakkemistit ovat kyllä saaneet lihavia korvauksia siitä, että ovat julistaneet nämä keinotekoiset hedelmämausteet "ehdottomasti vaarattomiksi", mutta heidän rahalla ostettu "mielipiteensä" on usein todistettu vääräksi. "Todistuksilla" ei voida narrata vatsaa: enemmän tai myöhemmin se kapinoi sille vaarallisia aineita vastaan.

Maidea-Marmore rautatietyöläisten ravinnosta puuttui kokonaan ihmisen elämälle ja terveydelle välttämättömät kalsium emäsaaineet. Noiden neljän tuhannen työläisen kuolema, jotka rakensivat tuon Candelarian hautausmaahan läpi kulkevan 232 mailia pitkän rautatien, puhuu surullista kieltä. Ne numerot eivät edusta ainoastaan estettäviissä olutta ihmiselämän tuhlausta, vaan myöskin aineellista häviötä ja epäonnistumista. Omituisen, vaikka surullisen koomillinen seikka oli se kun Madeira-Marmoren rautatielin ympäriellä leikki tuhansia terveitä, iloisia apinoita samalla kertaa kun ihmispöloset kuolivat laumottain niiden ravintoainojen puutteesta, joilla apinat elivät ja olivat hyvinvoimia. Apinat söivät pähkinöitä ja trooppilisessa metsässä löytyviä hedelmiä. Niiden valaton leikkisyyys ja hyvinvointi sairaiden työläisten ympärillä, joita kuolema kaatoi kuin sotilaita rintamalla, oli aivan kuin luonto-äidin viritys puhua kärsiville ihmislapsille ja neuvota esimer-

kin avulla parannusta heidän kärsimyksissään. Apinain ravinto oli emäsaaineita sisältävää ja siksi he olivat hyvinvoimia, vaan ihmisten ravinnosta niitä puuttui ja siksi he kuolivat.

Hienoilla vehnäjauhoilla, kuorituilla maissijauhoilla, kiillotetulla riisillä, makeistehtailta ja ymmärtämättömällä ruuanlaitolla kodeissa ryöstetään amerikalaisen koululasten — varsinkin köyhälistön lasten — ravinnosta nämä välttämättömät emäsaaineet. Heidän tavallisen ravintonsa joukossa on perin runsaasti hoppoja synnyttäviä ruokalajeja, kuten: nauhan, sian ja lampaan lihaa, maksaa, silavaa, soodakakkuja, aikanlaisia leivoksia joissa on sianrasvaa, sokkerikkaita, maissitärkkelystä, siirappeja, huonoja hilloja, hyytelöitä, tapiokaa ja halpoja makeisia. Melkein kaikilla lapsilla tässä maassa on rikkinaiset ja huonot hampaat. Jo pienillä lapsilla ovat maitohampaatkin lahonneet ennenkuin toiset hampaat ehtivät tulemaan. Hampaiden kehitys johtuu etupäässä näiden emäsaainojen puutteesta ravinnossa.

Kuorimalla, siivilöimällä ja "jalostamalla" vilja jauhomylyissä hävitetään viljaroista nämä tärkeät ravintoaineet. Keittämällä juurikasvit vedessä ja kaatamalla niiden keittovesi likaämpäriin, hävitetään niissä olevat tärkeät aineet sensijaan, että ne nautittaisiin ravintona.

Emäsaaineita pääasiallisimmin sisältävät ruuat ovat: sitruunat ja kaikenlaiset kypsät hedelmät; viljat kuorineen kuten: kokonaisu, kokomaissi, kuorimattomat ruskeat riisit, kokerouis; kaikenlaiset vihannekset kuten: salaattit, pinaatti, keräkaalit, sipulit, kukka-kaalit, parsat y. m. sekä juurikasvit kuten: perunat, porkkanat, palsternakat, nauriit, punajutret; kaikenlaiset palkokasvit, pähkinät ja ilman tulikiveä kuivatut hedelmät kuten: väskynät, rusinat, korintit, y. m.

Kananmunan valkuaiset, samoin kuin liha, ovat happoa muodostavia. Munan ruskuaiset sisältävät emäsaaineita. Maito on jokseenkin tasapainoista ravintoa, ollen siinä jokseenkin saman verran emäsaaineita ja happoa muodostavia aineita. Maito, hedelmät, kuorimaton vilja ja kasvikset kunnollisesti keitettyinä muodostavat parhaan ravinnon lapsille.

Oppikaamme valitsemaan ruokamme itsellemme ja lapsillemme. Kuivatut viikunat ja muut hedelmät sekä kasvikset eivät maksa niin paljon kuin kalliit lihat. Sallittakoon hedelmämeijerijien viimeinkin tulla oikeaan arvoonsa.

Maissiöljyä sianrasvan vastikkeena.

"Ruoka-yllähoito on pyytänyt, että kasvisöljyä käytettäisiin enemmän rasvan säätämiseksi", sanoo M. E. Landauer, Yhdysvaltain ruoka-yllähoito-osaston maissiosaston jäsen. "Minä en tunne mitään kasvisöljyä, jota sinä niin mielelläni suositella kuin maissiöljyä. Maissiöljy saadaan puseramalla maissisydämeistä ja on se hyvin rasvasta. Sitä on vertailtu voita, oliiviöljyä, sianrasvan ja muiden öljyjen kanssa ja nämä kekkeet ovat osottaneet, että siitä voidaan valmistaa helpommin sulavaa ja halvempaa ruokaa kuin ovat ne, joissa käytetään voita ja muita rasvoja tai öljyjä. Analyysi on osottanut maissiöljyssä olevan enemmän ravintoaineita kuin voissa tai muissa eläinrasvoissa. Se on myöskin paljon halvempaa kuin eläinrasvat ja

monet öljyt. Maissiöljyä voi käyttää moneen kertaan, jos nim. siinä keittää jotakin, kuten jollakin leivoksia, sillä se ei vedä itseensä mitään makua keitetystä ruuasta. Se ei savua kovassakaan kuumuudessa, kuten esim. sianrasva tai voi.

Salaattia kannutetusta lohesta tai sardiineista.

Kala otetaan kannusta pois vähäsi aikaa ennenkuin sitä tarvitaan; sitten siitä poistetaan ruodot ja nahka ja kaadetaan öljy pois; asetetaan sievästi ohuiden kurkkuviljaleiden kanssa sekasin salaattia lehdille; maustetaan sitruunanmeijerillä ja hienoksi hakatulla sipulilla ja kaadetaan päälle majoneesi kastiketta; koristellaan oliivimarjan ja keitetyn munan viljaleillä. Jos on jääkaappi, asetetaan salaatti siihen jäähtymään vähäksi aikaa ennen tarjoamista.

Salaattia keitetystä kapatruuskasta.

Turska liotetaan kylmässä vedessä yli yön ja keitetään vähän aikaa; nypitään pieniksi kappaleiksi ja ruodot poistetaan huolellisesti; keitettyjä perunoita leikataan salaattimaljaan, kala sekoitetaan sekaan, niiden päälle kaadetaan öljystä ja sitruunanmeijeristä valmistettu kastike ja salaatti koristellaan hienoksi hakatulla sipulilla, persiljalla ja mustalla pippurilla. (Näitä salaatteja voi valmistaa mistä keitetystä kalasta tahansa).

Rypälehilloa ilman sokeria.

Kaksi paunaa Concord (mustia) rypäleitä, kaksi isonlaista päärynää, kolme omenaa ja yksi kulttini (quince). Rypäleet survotaan ja niiden mehu siivilöidään ja pannaan pataan kiehumaan kuorittujen ja paloteltujen päärynöiden, omenan ja kulttinin kanssa; keitetään niin kauan, että siitä muodostuu sakeaa hilloa.

KASVINSYÖJÄ,

Jonka perhe oli mailla käymässä, tuli ravintolaan aamiaisella ja istui hänelle tuntemattoman herrasmiehen viereen. Kasvinsyöjä käytti tilaisuutta oppinsa julistamiseen, selittämällä vierasalle, että kaikki liharuoka oli vahingollista ja että ihmisen ravinnoksi kelpaavat ainoastaan kasvikset.

"Mutta," virkkoi vieras, "minä harvoin syönkään lihaa."

"Tehän vast'ikään tilasitte munia," selitti kasvinsyöjä, "ja muna on itse asiassa lihaa, sillä siitä tulee lihua."

"Semmoista munista, joita minä syön," väitti vieras, "ei koskaan tule lihua."

"Mitä te puhutte?" huudahti kasvinsyöjä. "Minkälaisia munia te sitte syötte?"

"Enimmäkseen keitettyjä," vastasi vieras.

TARKASTAKAA ELMOTUKSIA

+++++
 * SUOSITTELEMME AJURI- *
 * LIKETTÄMMEI *
 * *
 * Olemme aina valmiit palve- *
 * lemaan teitä kaikenlaisella *
 * ajuriliikkeen alaan kuuluvalla *
 * työllä. *
 * *
 * SEABORG TRANSFER CO. *
 * Puhelin 466. Astoria, Ore. *
 * *
 * +++++

Jos olette

Kipeä

Pyytäkää VAPA-LÄÄKE KIRJA No. 8.

Jossa yli 25 erilaista miesten ja naisten tautia, on selitetty, sekä täydellinen luettelo suomalaisista lääkkeistä. Lähettäkää tänään nimi eli taudin oireet ja me selitämme teille mikä lääke olisi tilattava, lääkkeen hinnan y. m. (Lääkkeet eivät ole patenttilääkkeitä vaan tott suomalaisia lääkkeitä.)

(Tämän kirjan saatte vapaasti, ja pitävät ollen jokaisen suomalaisen kodissa, sillä ette tiedä, koska tarvitsette sitä... Varokaa hembuukilääkkeitä ja hembuuki tohtoria....)

Lignellin Apteeki on suurin suom. Apteeki Yhdysvalloissa — P. A. LIGNELL CO., Superior, Wis.