



Зърнени храни.

В. Станчевъ

I

Хранитѣ сж вещества, които вкарваме въ тѣлото си отъ една страна съ цѣль да набавимъ онова, що е нужно за неговия растежъ, а отъ друга да наваксаме всичко, що се е разрушило прѣзъ врѣме на умствената или тѣлесната работа и се е изхвърлило въ видъ на потъ, пикочъ и пр.

Едни отъ хранитѣ, като месо, яйца, млѣко, сирене, зърна отъ бобови растения и пр., правятъ прѣдимно месо (мускули и кръвъ); а други, като захаръ, масло, масти и пр., образуватъ въ нашето тѣло прѣдимно тлѣстина и топлина. Първата група храни се наричатъ съ едно общо име **бѣлтъчни** или **азотни**, а вторитѣ **безазотни**.

За да поддържае тѣлото си ни сж нуждни едноврѣмено азотни и безазотни вещества, които трѣбва да приемаме приблизително въ отношение 1:4, т. е. съ една частъ по тегло азотни вещества трѣбва да вкарваме въ тѣлото си 4 части безазотни.

Въ нѣкои отъ естественитѣ храни азотнитѣ вещества се намиратъ приблизително въ такова отношение къмъ безазотнитѣ, каквото е потрѣбно за нашето тѣло; тѣй напр., отношението на азотнитѣ вещества къмъ безазотнитѣ въ зърната на повечето хлѣбни (житни) растения е приблизително 1:5 (в. таблица на стр. 58); това отношение въ месото и зърната на бобовитѣ растения е 1:2.

II

Зърната отъ хлѣбнитѣ (житнитѣ) растения служатъ за главна храна на човѣка. Въ сѣверна Русия