

разходва материи, които трѣбва да се набавятъ чрѣзъ храната. То е сжщото, както съ машината: за да работи, трѣбва да ѝ се хвърлятъ часъ по часъ вжглища, да се маже, да ѝ се налива вода . . . Сжщото е и за едно младо тѣло: тѣлото на младото момче или момиче е постоянно въ движение; извѣнъ това, то расте, развива се; значи трѣбва да му се дава двойно повече храна: за да се набави изразходваната и да подхранва тѣлото, за да расте. Ето защо дѣцата ядатъ много. Тукъ много ни помага медицината, лѣкарътъ: при нѣкоя болестъ той отеднажъ намира какво недостига на тѣлото, какво му липсва и бърза да го набави — било чрѣзъ лѣкарство, било чрѣзъ храна.

Ето, напримѣръ, ние вече знаемъ, че желѣзотъ е необходимо за нашето тѣло. Знаемъ сжщо вече, че храната ни трѣбва непрѣменно да съдържа варовити соли и фосфорни съединения, защото инакъ коститѣ ни ще станатъ меки и ще се изкривятъ. Като знаемъ всичкитѣ тия нѣща, ние ще знаемъ сжщо тѣй и да избираме срѣдата между месната и растителната храна. Има хора, наречени вегетарианци, които се хранятъ само съ растителна храна, безъ всѣкакво месо; тѣ често сж блѣди, тихи и слаби . . . Наистина, бобовитѣ растения съдържатъ бѣлтъци, зеленчуцитѣ — желѣзо и орѣхитѣ — масъ. Но всичкитѣ тия храни да се обработятъ въ стомаха — е малко трудно; защото самата природа е пригодила стомаха ни за смѣсена храна. Ако тя бѣше опрѣдѣлила човѣка като трѣвопасно, трѣбваше да му даде стомаха три пжти по-голѣмъ отъ сегашния, както при коня и вола.

Сжщо тѣй не можемъ да се хранимъ и само съ месо и яйца. Наистина, чоеѣшката природа чудно