



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ.

За храната. Добрата храна поддържа добро здраве.

Има храна, която се смила за 1–2 часа, а друга за 4–5 часа, даже и повече. Коя е по-полезна за здравето ни? Разбира се, че първата. Особено е потребна лека храна след боледуване.

Учени хора са правили опити и са намерили, че по-лесно се смила сготвена и печена храна, отколкото сурова. Даже ябълки и други сочни плодове, които толкова обичаме сурови, много по-скоро се смилат, ако ги опечем. Различни храни, макар добре сготвени, пак в различно време се смилат. Така например печена ябълка, яйца, мляко, пресни риби се смилат твърде скоро — в 1 час, най-много до 2 часа; пилета, сирене, патици за 2 ч. или малко повече, а зеле, свинско месо, телешко и др. се смилат за 4 до 5 часа и даже повече.

Всяки стомах не възприема еднакво една и съща храна. Нашият вкус, харесването на една храна, най-добре ни показва, какво да ядем. Когато ядем това, което възбужда нашия апетит, тогава изпускаме в храната повече слюнка, па и стомахът изпуска повече сокове и храната се смила по-скоро. Когато ядем това, което никак не ни е по вкус, слюнки и сокове се изпускат малко, смилането се затруднява и усящаме тежина в стомаха. Полезно е да ядем здрава и добре сготвена храна, но да привикнем стомаха си и на най-разнообразни ястия. С еднаквата и съвсем лека храна бихме го изнежили и направили донякъде ленив.

Вредно е да претоварваме стомаха си с преяждане. Когато ядем, не трябва да бързаме, но да сдъвкваме добре храната си. Не сдъвканата храна мъчно се смила и поврежда стомаха.

От преяждане се добиват повече болести, отколкото от глад. Затова нека бъдем умерени в храненето.

2. Опасни слювки. В слюнката на кучето, котката и коня често се намира един бацил, който ако попадне в кръвта на човека, причинява тежко заболяване и дори смърт. Затова не трябва да позволяваме на тези животни да ни ближат. Освен това знаем, че кучето и котката могат да ни предадат, ако са заразени, и с много опасни гнисти — паразити.