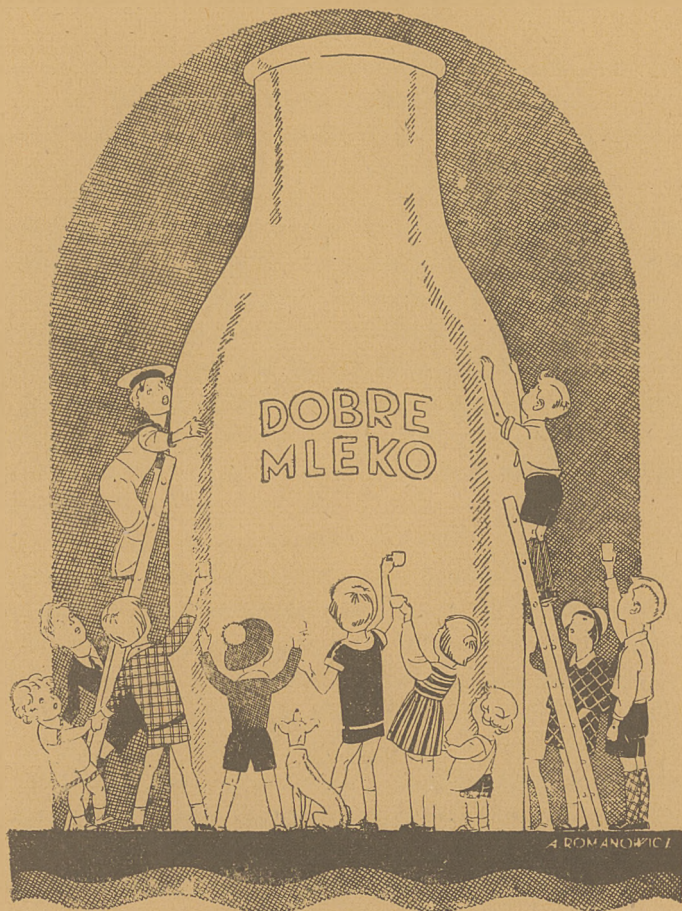


NA STRAŻY ZDROWIA

.....



POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK
REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok II

WARSZAWA — Wrzesień 1936

Nr. 9

We wszystkich krajach użycie mleka coraz bardziej rozpowszechnia się. Nauka mówi, że mleko, ten produkt przez naturę samą wskazany, jako najpełniejszy i najlepszy, posiada niemal tajemniczą siłę życia, że bez mleka dziecko nie może normalnie wyrosnąć, choćbyśmy nie wiem jakimi produktami starali się je zastąpić. To samo dotyczy chorych. Dziś uważamy, że mleko może być używane przez wszystkich niemal chorych z korzyścią. Nie powinno być ani dziecka ani chorego pozbawionego mleka. Ale naturalnie musi to być mleko pełnowartościowe, czyste i nie niosące z sobą choroby.

U nas, niestety, mleka używa się mało — mleko, znajdujące się w handlu, jest często zanieczyszczone, a czasem i zafalszowane. Mamy coraz więcej mleczarni spółdzielczych i to jest bardzo pocieszające; mleczarnie nasze jednak mało walczą o to, żeby mleko było dobre. Poza tem, kiedy wysyła się mleko do mleczarni, nie daje się go dzieciom, albo daje no dostać mleka dość i pełnego. Co innego dorośli. Ale i dla dorosłych trzeba się domagać więcej. Nietylko więcej powietrza, słoneca i wody, ale i więcej mleka, powinniśmy wołać wszyscy.

Nad mlekiem trzeba rozłożyć opiekę od obory, aż do tego czasu, kiedy ono dostaje się do kubka pijącego. Nie można pozwolić, by dojący zmywał brud i zarazki z rąk do mleka, nie można obojętnie patrzeć, żeby naczynia od mleka były myte w sadzawkach podwórzowych, by mleko miało tylu „ojców chrzestnych“, przez ile rąk przechodzi; nie można pozwolić, by każdy kupujący „próbował“ czy mleko jest dobre czy nie, nie można pozwolić na rozpowszechnianie chorób zakaźnych przez mleko.

O wartość mleka powinni walczyć nie tylko konsumenci lecz i producenci. Chłop, który ma jedną krowę i od niej z krzywdą dla własnej rodziny z konieczności sprzedaje mleko, tak samo powinien się starać o to, żeby mleko było jak najlepsze, jak i ten, komu on mleko sprzedaje.

Kary za fałszowanie mleka winny być jak największe, bo to jest spekulacja na zdrowiu ludzkim, a przede wszystkim na dzieciach i chorych, a więc na istotach bezbronnych, którym się należy opieka ze strony całego społeczeństwa. Nadzór nad czystością i wartością mleka powinien wszystkim leżeć na sercu.

Dobrego mleka!! — wołajmy wszyscy. Otrzymać dobre mleko nie jest trudno. Trzeba trochę umiejętności i dużo dobrej woli.



Z mleka tryska zdrowie



A. S.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA MLEKA.

Wiadomo, że wychowanie dziecka bez mleka jest rzeczą niezmier- nie trudną i że najlepszem pożywieniem dla niemowląt jest mleko matki. Żaden inny pokarm nie może go całkowicie zastąpić, a najlepszą jego namiastką (pokarmem zastępczym) jest mleko niektórych zwierząt np. mleko krowie.

Ale mleko jest nie tylko potrzebne dla niemowląt, lecz także i w żywieniu dzieci i młodzieży. Świadczą o tem liczne doświadczenia, które wykazały, że dzieci żywione bez mleka rosną wolniej i gorzej przybywają na wadze niż dzieci, które mleko spożywają. Dla przykła- du przytaczam jedno z takich doświadczeń, przeprowadzonych w Anglii na chłopcach, przebywających w jednym z zakładów zamkniętych.

Wszyscy chłopcy zostali podzieleni na 7 grup. Pierwsza grupa dostawała to samo pożywienie co i przedtem tylko w zwiększonej ilości, druga grupa otrzymywała dodatek rzerzuchy, trzecia dodatek cukru, czwarta oprócz zwykłego jedzenia mleko, piąta — otrzymywała dodat- kowo białko z mleka (kazeinę), szósta masło, a siódma margarynę.

Po roku wszyscy chłopcy zostali zważeni i zmierzani. Wyniki by- ły następujące:

Grupy		I	II	III	IV	V	VI	VII
Przybytek na wadze	(kg)	1,75	2,46	2,24	3,17	1,82	2,86	2,36
Przyrost wzrostu	(cm)	4,7	4,3	4,9	6,7	4,5	5,6	4,7

Z zestawienia tego wynika, że najlepiej rośli i przybywali na wa- dze chłopcy, którym dodawano do jedzenia mleko. Badania przeprowa- dzone w Ameryce wykazały również, że dzieci, które spożywały mleko,

robiły lepsze postępy w nauce niż dzieci, których dieta nie zawierała wcale mleka. Stąd należy wnioskować, że mleko jest bardzo cennym środkiem w odżywianiu dzieci i młodzieży.

Liczne doświadczenia przekonały, że spożywanie mleka jest również bardzo wskazane dla ludzi dorosłych, gdyż żywienie się ich jest często niewystarczające, bo zawiera mało białka, soli wapnia, fosforu i witamin. A właśnie mleko zawiera duże ilości tych składników pokarmowych. Dlatego też codzienne spożywanie mleka jest jakby zabezpieczeniem się przed brakiem tego czy innego składnika pokarmowego, jest ono jakby gwarancją prawidłowego żywienia się.

Obecnie wszystkie cywilizowane narody świata dążą do wzmocnienia spożycia mleka wśród swoich obywateli. Komisja najlepszych znawców sprawy żywienia, zwołana przez Sekcję Higjeny Ligi Narodów, zbadawszy sposoby żywienia się ludności w różnych krajach, poleciła zwiększenie spożycia mleka. Komisja ta poleca, aby dzieciom od 1 — 2 roku życia podawać $\frac{3}{4}$ litra mleka dziennie, zaś dzieciom od 2 do 4 lat 1 litr. Dorośli powinni spożywać conajmniej pół litra mleka dziennie.

W niektórych krajach spożycie mleka wynosi obecnie około 1 litr dziennie na głowę ludności, w Polsce zaś nie dochodzi ono nawet $\frac{1}{4}$ litra. Należy więc dążyć do zwiększenia spożycia mleka w Polsce.

Odpowiedzmy sobie teraz na pytanie, dlaczego mleko jest najlepszym pokarmem i ma tak dużą wartość w odżywianiu ludzi w każdym wieku. Jest to dlatego, że:

1. Mleko jest najłatwiej strawne ze wszystkich znanych nam pokarmów.
2. Mleko zawiera duże ilości wysokowartościowego białka. Może ono pod tym względem zastąpić mięso. Dlatego też czasem nazywają mleko płynnym mięsem.
3. Mleko zawiera cukier, który nie fermentuje łatwo, w przeciwieństwie do cukru buraczanego lub trzcinowego. Cukier mleczny, znajdujący się w mleku, hamuje rozwój bakterij, powodujących gnicie w jelitach.
4. Mleko zawiera tłuszcz w bardzo łatwostrawnej formie. Tłuszcz ten posiada witaminy A i D, które są szczególnie potrzebne organizmowi w okresie szybkiego wzrostu, do tworzenia kości i zębów oraz dla ochrony przed powstawaniem pewnych chorób oczu, choroby angielskiej i próchnicy zębów.
5. Mleko zawiera dużo składników mineralnych, które występują w niewielkich tylko ilościach w innych produktach spo-

żywczych. Do tych składników należy głównie wapń i fosfor, potrzebne do tworzenia kości.

6. Mleko zawiera dość duże ilości witamin, które znajdują się wprawdzie i w innych produktach, szczególnie świeżych jarzynach i owocach, ale produkty te spożywamy zwykle tylko sezonowo. Tymczasem mleko dostarcza nam tych witamin przez cały okrągły rok.
7. Mleko jest w stosunku do swojej wartości odżywczej produktem o wiele tańszym, niż inne środki spożywcze.
8. Mleko jest cennym środkiem w odżywianiu chorych i rekonwalescentów.
9. Mleko ma własność uzupełniania wartości odżywczej wielu produktów tanich i przystępnych dla szerokich mas ludności.

Dlatego też należy dążyć do zwiększenia spożycia mleka i jego przetworów.



Ta krowa dała w ciągu jednego roku 16,447 litrów mleka i 656 kilogramów masła. Ile daje nasza?

WAŻNE UWAGI DLA PRODUCENTÓW.

Mleko jest artykułem spożywczym, zawierającym wszystkie składniki niezbędne w równowadze ustroju ludzkiego. Mleko niehigienicznie otrzymane, przechowane, lub przewożone może stać się źródłem zakażenia, zapomocą niego mogą rozpowszechniać się takie choroby, jak tyfus, czerwotka, gruźlica i inne. Mleko często bywa fałszowane bądź to wskutek zbierania tłuszczu, rozcieńczania wodą lub dodawania niedozwolonej sody. Wszystkie kraje kulturalne uregulowały zapomocą specjalnych rozporządzeń handel mlekiem, określiły jakim warunkom musi odpowiadać samo mleko, jak powinny wyglądać naczynia, służące do przechowania i transportu mleka, określiły również, jak powinny być budowane obory, w jakim stanie utrzymywać krowy oraz komu nie wolno zajmować się handlem mlekiem np. ludziom chorym na gruźlicę otwartą lub ludziom, którzy chorowali na tyfus brzuszny, którzy, chociaż sami już nie chorują, ale pewien czas po chorobie wydzielają jeszcze bakterje chorobotwórcze, a te, dostawszy się do mleka, mogą spowodować zakażenie.

Również i u nas, ze względu na wagę tego zagadnienia, wydano w r. 1933 rozporządzenie o dozorze nad mlekiem i przetworami mlecznymi. Często słyszy się narzekania, że wymagania stawiane przez polskie rozporządzenie o mleku są bardzo surowe i poprostu niewykonalne. Narzekania takie w większości wypadków są nieuzasadnione. Trochę dobrej woli i zrozumienia dla sprawy wystarczy, aby producent był w zgodzie z rozporządzeniem o dozorze nad mlekiem. Jeżeli nakłada się nieraz na producenta nawet wysokie kary, to tylko wtedy, kiedy one są spowodowane jego niedbalstwem. Jeżeli krowy są brudno utrzymywane, oblepione błotem i gnojem, wtedy wszystkie te zanieczyszczenia znajdują się

Dobre mleko jest źródłem zdrowia.

Złe mleko jest źródłem choroby.

później w rynkowym mleku i organa kontrolne pociągną sprzedającego do odpowiedzialności. Często próby mleka rynkowego, po przesączeniu w laboratorium wykazują zanieczyszczenia w postaci gnoju, słomy, włosów i t. p. Mleko takie budzi wstręt i obrzydzenie! Bańki z mlekiem są brudne i zardzewiałe. Pawracając z miasta, handlujący na tym samym wozie, na którym przywiózł mleko, przewozi nieraz gnój lub śmieci, w ten sposób zanieczyszcza swe bańki, zakaża mleko i rozprzestrzenia zarazę. Bańki często są uszczelniane — zamiast krążkami gumowymi — szmatami lub brudnym papierem gazetowym, farba drukarska, rozpuszczając się w mleku, zmienia jego smak i barwę. Bańki używane do mleka nie mogą być cynkowe, gdyż cynk rozpuszcza się w mleku i jest metalem trującym, muszą być one dobrze wewnątrz cynowane, codziennie starannie gorącą, czystą wodą z sodą myte, a następnie dokładnie spłukane i wysuszone.

Jeżeli naczynia, czyszczone sodą, nie będą starannie wodą wypłukane, soda rozpuści się w mleku, analiza wtedy wykaze sodę i władze mogą wyprowadzić wniosek, że soda została umyślnie dodana do mleka i pociągną sprzedawcę do odpowiedzialności.

Rozporządzenie określa, jakim warunkom powinna odpowiadać obora i w jakich warunkach powinien się odbywać udój. Obory muszą być widne, przewiewne, zaopatrzone w nieprzepuszczalne podłogi lub klepiska ze ściekami muszą być one również bielone. Podściółka powinna łatwo wchłaniać wydaliny. Przed dojeniem strzyki krowy powinny być wymyte ciepłą wodą i wysuszone. Jeżeli się nie osuszy strzyków po myciu, wtedy pękają, a w miejscach pęknięcia rozwijają się bakterje, krowa zakaża się i choruje. Dojarka przed udojem powinna wymyć ręce ciepłą wodą, mydłem, szczotką. Pierwsze porcje mleka należy odrzucić, gdyż zawierają one dużo bakteryj które łatwo mogłyby nam produkt zepsuć. Trochę trudu opłaci się, gdyż w ten sposób otrzymane mleko nigdy nie będzie zanieczyszczone, będzie ono smaczniejsze, może być łatwiej sprzedane i przyniesie ludziom należyty pożytek. Mleko po udoju powinno być przecedzone i ochłodzone. Nie wolno cedzić w oborze lub w mieszkaniu, gdzie jest przechowywana kapusta, lub produkty wydzielające silną woń np. śledzie. Wiadomem jest, że mleko łatwo pochłania wszystkie zapachy, staje się wtedy niesmaczne i niezdatne do użytku. Niesmaczne również jest mleko, pochodzące od krów, karmionych wyłącznie wytlókami gorzelnianami. Krowa daje wtedy dużo mleka, ale jest ono wodniste i mniej wartościwe. Niektóre kraje np. Szwajcarja nie pozwalają na cedzenie mleka. Zwracamy uwagę, że niecedzone mleko jest najlepszym sprawdzianem, w jakim stanie znaj-

duje się obora, krowa i naczynia. Jeżeli są one czyste, to i mleko będzie bez zarzutu. Producenci narzekają nieraz, że nie mogą swoich produktów sprzedać. Przyczyną tego jest z jednej strony niezorganizowany handel, mała ilość spółdzielni mleczarskich, któreby pchnęły handel mlekiem na właściwe tory, z drugiej zaś — słaba propaganda mleka oraz niesłychane niskie spożycie mleka w Polsce. Dziennie mieszkaniec Polski spożywa ok. 300 cm³ mleka (półtorej szklanki), tymczasem Anglja spożywa około litra. Zwiększenie zużycia mleka w Polsce, kraju wybitnie rolniczym, jest niezbędne a rozwiązanie należyte całego zagadnienia handlu i obrotu mlekiem jest koniecznością państwową.



Naprawdę na zdrowie

Czy nie więcej staramy się o dobrą wódkę,

niż o dobre mleko?



DR. E. P.

DOBRY I ŹLI SPRZEDAWCY MLEKA.

Pierwszem zadaniem kupca, prowadzącego drobny handel mlekiem, jest zaopatrzenie sklepu w towar świeży, czysty i niezafałszowany.

Nie jest to w naszych warunkach sprawa łatwa. Nie wszyscy wytwórcy, a zwłaszcza drobni producenci wiejscy, z usług których korzysta często kupiec, mogą dostarczyć mleka, odpowiadającego powyższym warunkom. Jakże często mleko dowożone przez ludność wiejską jest skwaszone i sfermentowane; gorzej, bo zdarza się nieraz, że zawiera zarazki chorobotwórcze, ponieważ np. pochodzi od krów chorych na gruźlicę, albo zostało zafałszowane wodą z rzeki, zakażoną tyfusem. Kupiec, który nieopatrznie kupuje i odsprzedaż takie mleko, bierze na siebie wielką odpowiedzialność karną, jeśli kontrola sanitarna wykryje u niego mleko popsute lub sfermentowane.

Który więc dostawca zasługuje na zaufanie, a który nie? Jak rozróżnić mleko dobre od złego?

Kupiec solidny, dbały o zdrowie swego klienta, nie będzie się nigdy zaopatrywał w mleko u sprzedawców przygodnych i nieznanym, lecz musi dążyć do zapewnienia sobie stałej dostawy mleka ze zdrowej obory, fachowo prowadzonej. Dostawcą takim może być światły wieśniak, lub wiejska spółdzielnia mleczna. Sklepy o dużym obrocie mogą korzystać z dostawy mleka z racjonalnie prowadzonych większych gospodarstw mlecznych; w niektórych miejscowościach są prywatne lub spółdzielcze zakłady, które zajmują się pasteuryzacją i odsprzedażą mleka. Zależnie od warunków miejscowych kupiec może korzystać z tego lub innego źródła, byle tylko dostawca był człowiekiem solidnym i dbał o jakość towaru.

Mleko powinno być codziennie świeże, z wieczornego i rannego udoju; powinno być dostarczane w naczyniach czystych i szczelnie zamkniętych. Nie może być ono zanieczyszczone śmieciami, słomą, mu-

chami, lub cząsteczkami nawozu. Smak i zapach mleka powinien odpowiadać naturalnym własnościom świeżego mleka. Mleka zbieranego, ani rozcieńczonego wodą kupować, ani sprzedawać nie wolno.

Naczynia, w których mleko jest dostarczane, powinny być zaplombowane, lub w jakiś inny sposób znaczone, ażeby w czasie drogi mleko nie zostało zafałszowane przez nieuczciwych woźniców, czy pośredników. Wóz, na którym mleko jest przewożone, powinien być czysty, nie może np. służyć równocześnie do przewożenia śmieci, albo nawozu. W lecie należy mleko chronić w czasie przewozu przed ogrzaniem, a więc przy małych transportach przewozić możliwie szybko, wczas rano i chronić przed słońcem, przy większych zaś transportach w zamkniętych wozach, chłodzonych lodem. Nigdy jednak lodu nie można dodawać wprost do mleka!

Według *Rozporządzenia o dozorze nad mlekiem i jego przetworami* z 1932 r. w sklepach spożywczych, w których sprzedaż mleka stanowi tylko część przedsiębiorstwa, może być ono sprzedawane wyłącznie w naczyniach zamkniętych, a więc w butelkach, lub bańkach. Przepis ten, chociaż na pozór wydaje się bardzo uciążliwy, jest jednak słuszny i konieczny. Wszelkie bowiem manipulacje mlekiem, jak np. rozlewanie i odmierzanie, są powodem zanieczyszczenia, a często także i zakażenia mleka. Przecież w sklepie, gdzie niema urządzeń do mycia naczyń, gdzie są muchy, gdzie kupiec styka się z różnymi ludźmi (może chorymi?) jest poddostatkiem okazji do zanieczyszczenia i zakażenia mleka. Jest rzeczą pożądaną, ażeby na etykiecie butelki była oznaczona data udoju i nazwisko producenta.

Jeśli mleko mimo wszystko dostarczone jest w większych naczyniach i kupiec sam je rozlewa, wówczas musi pamiętać, że wszystkie naczynia do tego służące powinny być po umyciu wysuszone; osoba zajęta rozlewaniem mleka powinna być zdrowa (nie kaszląca!) i czysta; przy pracy powinna nosić biały czysty fartuch, szczególną uwagę trzeba zwrócić na mycie rąk. Pomieszczenie powinno być utrzymywane w starannej czystości i wolne od much i innych pasorzytów domowych.

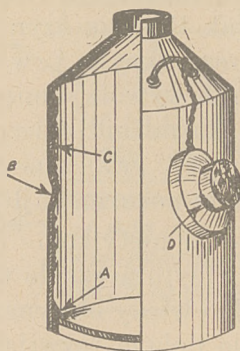
Ważną rzeczą jest przechowywanie mleka w sklepie. Mleko, jak wiemy, szybko się psuje wskutek bakteryj, które znajdują się w każdym mleku, nawet najczystsiej utrzymanem. Mnożą się one i rozwijają w mleku zależnie od temperatury. Jeśli mleko trzymane jest w temperaturze pokojowej, wówczas już po kilku godzinach kwaśnieje. Zjawisko to jest normalne i wywołane przez pewne nieszkodliwe gatunki drobnoustrojów. Są jednak także inne gatunki drobnoustrojów, które wywołują w mleku fermentacje niepożądane, a dla zdrowia szkodliwe.

Mleko przechowywane w zimnie w temperaturze $0 - 4^{\circ}\text{C}$. można utrzymać w dobrym stanie nawet przez kilka dni. W temperaturze do 10°C . przyrost drobnoustrojów niewielki. Powyżej tej temperatury mleko — biorąc praktycznie — nie powinno być przechowywane.

W pomieszczeniu sklepowym, w którym temperatura zwykle jest wyższa nawet w zimie niż 10°C ., mleka przechowywać nie należy. W porze chłodnej można je trzymać w nieopalonych składach, lub w magazynie. Na lato trzeba mieć chłodną piwnicę. Najlepiej zaś, jeśli sklep posiada lodownię. Należy tylko zwrócić uwagę, że mleka nie wolno trzymać wprost na lodzie, lecz zbiornik lodu powinien być oddzielony szczelnie od przestrzeni, która służy do przechowywania mleka. Lód bowiem bywa często zakażony i znane są np. wypadki przeniesienia tyfusu za pośrednictwem lodu.

Mleko więc zaraz po przewiezieniu należy wstawić do lodowni, lub chłodnej piwnicy, w której temperatura nawet w lecie nie przekracza $10 - 12^{\circ}\text{C}$. i w miarę potrzeby przynosić do sklepu.

Na zakończenie trzeba jeszcze raz zaznaczyć, że zarówno lokal sklepowy, jak personel zatrudniony przy sprzedaży mleka, powinien odznaczać się wzorowym porządkiem i czystością, osoby zaś w których rodzinie jest choroba zakaźna (tyfus, szkarlatyna, dyfteryt) nie mogą być zatrudnione przy sprzedaży.



Bańka do mleka nie powinna być zardzewiała, zagięta, ani nie powinna mieć ostrych kątów, gdyż trudno wtedy dobrze ją umyć. Miejsca te są oznaczone strzałkami; w zatałamaniach (A), w zagięciach (B), w miejscach zardzewiałych (C), oraz w miejscach pęknięć (D).



WIĘCEJ MLEKA DZIECIOM!

Niejednokrotnie w ostatnich czasach spotykamy się na wsi ze zwyczajem, który z całą siłą należy potępić. Oto gospodyni wiejska, mająca kilkoro dzieci, chcąc zdobyć trochę grosza, wywozi wszystko mleko do miasta lub odsyła do mleczarni, a dzieci pozbawia mleka zupełnie, bo mówi się „taki chłop — to się już może bez mleka odbyć“, a ten „chłop“ ma akurat 4 - 6 lat. Jeszcze częściej zdarza się, że mleko jest odtłuszczone w mleczarni albo też odwirowane na miejscu, żeby zrobić parę funtów masła na sprzedaż, a dzieci piją mleko bez tłuszczu, a więc nie posiadające pełnej wartości.

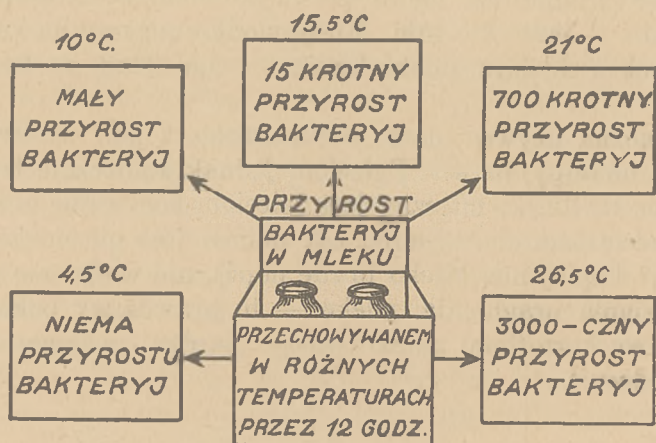
Mleko odtłuszczone może być spożywane np. w zupach. Ono ma dużą wartość, bo po usunięciu tłuszczu zawiera jeszcze i białko bardzo wartościowe i cukier, ale brak tłuszczu czyni je nieodpowiedniem na pokarm dla dzieci. W tłuszczu tym t. j. w śmietanie znajdują się również witaminy, których brak wywołuje między innymi pewne choroby oczu. Stąd wypływa, że karmienie dzieci mlekiem odtłuszczone jest niedopuszczalne i powinno być zwalczane wszelkimi sposobami.

Wiadomo więc, że mleko to pokarm, najlepszy i jedyny doskonały, szczególnie dla dzieci. Dlatego też nie tylko 6 - 7 letnie dzieci ale i starsze podrastające przez cały czas pobytu w szkole winny pić codziennie mleko i tylko mleko pełne, bo tylko wtedy otrzymują to, co powinny, wtedy można oczekiwać, że będą się dobrze rozwijały i cieleśnie i duchowo, będą się dobrze uczyły.

Wprawdzie można powiedzieć, że mleko chude daje się dzieciom z biedy, że trzeba sprzedać trochę mleka lub masła, żeby było za co kupić przynajmniej to, co jest najniezbędniejsze do gospodarstwa. Bywa i tak niekiedy, ale rzadko, znacznie częściej się to robi dla celów mniej koniecznych, czasem żeby zostawić tym ogładzonym dzieciom trochę grosza na cukierki lub inne przysmaki, czasem żeby mieć parę złotych na ubranie, na zabawę, na rzeczy niezbędne, czasem nawet na wódkę.

Otóż pamiętajmy, że najmniej należy oszczędzać na jedzeniu, szczególnie na jedzeniu dziecka, bo jak mu teraz nie damy, co mu się należy, to później za te zaoszczędzone na mleku grosze będziemy mu kupować tran, żelazo, różne leki, bez których lepiejby się obyć i które niezawsze pomagają. To wszystko przecież jest w mleku, tylko trzeba w porę czerpać. Lepiej niech wreszcie dziecko będzie gorzej ubrane, byle czysto i ciepło, ale niech będzie nakarmione.

Może zdrowie jest jedynym majątkiem, jaki możemy dziecku naszemu zostawić, nie wydziedziczajmy więc go przez źle zrozumianą oszczędność. Pamiętajmy wreszcie, że dzieci karmione mlekiem mniej chorują, mniej ulegają chorobom zakaźnym, lepiej rozwijają się umysłowo t. j. lepiej się uczą. W Ameryce, gdzie sprawę tę badano na dużej liczbie dzieci, stwierdzono, że dzieci, które piły mleko w dostatecznej ilości, kończyły szkołę o rok albo i więcej wcześniej, niż te, które nie piły.



Na tym obrazku widzimy, jak duże znaczenie ma temperatura dla mnożenia się bakteryj.

JAKIE MLEKO PIĆ?

Od krowy — powiadają, ale to nie wystarcza. Chodzi o to, jakie, w jakim stanie? Najpierw: czy mamy pić mleko surowe, czy gotowane? Jeżeli krowa jest zupełnie zdrowa, jeżeli obora jest czysta, jeżeli mleko jest czysto wydojone, do czystych naczyń, w chłodzie i czystości przechowywane, można pić surowe. Właściwie mówiąc, surowe mleko jest najlepsze, tylko nigdy nie jesteśmy pewni, czy naprawdę to jest bezpieczne. A już szczególnie ten, co kupuje, nie jest pewny ani krowy, ani obory, ani ludzi. Dlatego najczęściej używamy mleko gotowane.

I gotowane mleko, choć jest przez gotowanie trochę zmienione i zniszczone są w niem przez wysoką temperaturę witaminy, tak potrzebne dla zdrowia, jest również dobre, a zawsze pewne.

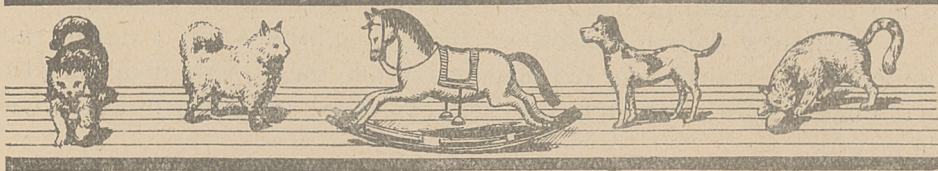
W miastach używa się jeszcze czasem mleko pasteryzowane. Jest to mleko równie dobre, jak surowe i równie pewne, jak gotowane. Pasteryzuje się mleko w specjalnych naczyniach, ogrzewając je przez jakieś pół godziny w temperaturze 65 stopni.

Drugie pytanie: czy mamy pić mleko słodkie czy kwaśne? Odpowiedź prosta — jakie kto lubi. Mleko słodkie pijamy na śniadanie, na podwieczorek z chlebem, mleko kwaśne — na obiad, na kolację z kartoflami.

Czy można używać mleko odtłuszczone, z pod wirówki? Można, szczególnie na zupy, na ser. Dzieciom jednak koniecznie trzeba dawać mleko pełne, bo tłuszcz mleczny jest dzieciom koniecznie potrzebny.

Wreszcie ostatnie pytanie: czy dobrze jest pić mleko do obiadu jako napój? Lepiej nie. Mleko to nie napój, nie woda, nie żaden kwas do zaspakajania pragnienia, mleko — to prawdziwy pokarm. Razem z chlebem czy kartoflami mleko tworzy bardzo pożywne i pełnowartościowe jedzenie.

Pół litra mleka dziennie na każde dziecko szkolne, to nie zbytek, a codzienny wkład do skarbonki zdrowia.



D L A D Z I E C I

DLACZEGO PIJĘ DUŻO MLEKA.

Jak tylko pamiętam, mleka nigdy nie lubiłem. Kiedy byłem mały i dostawałem samo mleko, musiałem je lubić, nikt mnie się zresztą o to wówczas nie pytał. Wtedy nietylko piłem, lecz podobno zawsze miałem mało! krzyczałem o więcej. Ale to było dawno. Później, kiedy mi zaczęto dawać inne rzeczy do jedzenia, mleka za nic nie chciałem pić. Żebym pił mleko, mama dawała mi nieraz cukierki, ciastka; ja cukierki brałem, ale mleka nie piłem. Zawsze mi się zdawało, że mnie wprost mdli od mleka.

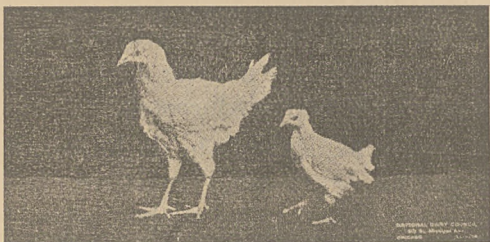
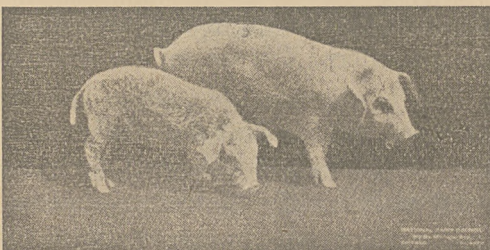
Dopiero, jak zacząłem chodzić do szkoły, wszystko się zmieniło. Przykro mi najpierw było, że moi koledzy byli wyżsi ode mnie, a ja nie rosłem i byłem wciąż mały i mały. Koledzy pośmiewali się ze mnie i dali mi nawet nieładne przezwisko z tego powodu. Siły też wielkiej nie miałem, byłem prawie najślabszy w całym oddziale. Czasem to aż płakałem. Raz mama zabrała mnie do doktora, żeby mi coś poradził na wzrost i na siłę. Doktor dał mi jakieś krople i kazał pić dużo mleka. Krople brałem ale mleka nie piłem. Nie wiele mi też pomogło. Myślałem, że już całe życie będę taki niedorostek.

Po pewnym czasie zapisałem się do harcerzy i stałem się „wilkiem“. Poszliśmy raz na wycieczkę, musiałem jeść razem z innymi, a mieliśmy do jedzenia akurat tylko mleko i chleb. Wszyscy jedli i pili, ja też, bo musiałem. Wstydziłem się powiedzieć, że mleka nie znoszę. I zdziwiłem się bardzo, że mi nietylko nie zaszkodziło, ale nie było takie złe, jak mi się przedtem zdawało. Przekonałem się też, że mi wcale nie szkodzi. Akurat w tym samym czasie słyszałem w radio odczyt o mleku. Doktor w radio mówił, jak to wielu najwybitniejszych sportowców pija codziennie mleko i w Ameryce dzieci piją w szkołach dużo mleka i że od tego lepiej się uczą. A że mnie nauka szła tak sobie —

średnio, powiedziałem sobie, że od tego dnia będę codziennie pił mleko z musu. I zacząłem pić regularnie. Po roku wszystko się zmieniło.

Najpierw dobrze podrosłem. Później nabrałem siły i dałem radę niejednemu, co przedtem był mocniejszy ode mnie. Nabrałem też zdrowia i mama mówi, że jestem jak rzepa. Wreszcie i z nauką jest mi o wiele łatwiej.

I to wszystko dlatego, że piję dużo mleka. To prawda: mleko daje wzrost, siłę, zdrowie i pomaga w nauce.



Nikt nie wątpi, które z tych zwierząt chowało się na mleku, a które bez.

Dobre mleko może dać tylko krowa zdrowa, dobrze karmiona i odpowiednio utrzymywana. Chore bydlę daje „chore“ mleko, to jest mleko, które czyni ludzi chorymi.

Krowa, podobnie jak inne stworzenie, podobnie jak człowiek, wymaga powietrza i czystości wokoło. Krowa chowana w zaduchu, w ciemności, w ciasnocie, w brudzie nie może dawać dobrego mleka.

Żeby mleko było dobre, musi być krowa odpowiednio dojona. Dojący powinien być zdrowy, nie wolno mu dotykać się i pielęgnować chorych. Dojący musi mieć ręce czyste, wymyte starannie przed dojeniem wodą z mydłem. Wszystkie naczynia muszą być również nieskazitelnej czystości. Mleko po wydojeniu musi być przechowywane w chłodnym miejscu, bo tam, gdzie jest ciepło, bakterje mnożą się bardzo szybko i mleko szybko się psuje.

Do mleka nie wolno dodawać niczego, żadnych środków konserwujących. Droga od producenta do konsumenta powinna być jak najkrótsza. Im mniej pośredników, tem lepiej.

Mleko naprawdę dobre można używać nawet bez cedzenia i bez gotowania, o takie mleko powinniśmy się starać. Ale takie mleko należy do bardzo rzadkich wyjątków. Tymczasem dla pewności lepiej je gotować.

Mleko powinno być na stole każdego człowieka codziennie. Bułkę i kubek mleka powinno otrzymywać w szkole każde dziecko. Mleko powinni używać ludzie chorzy i starcy.

Mleko to jedynie pełny i najlepszy pokarm dla wszystkich.