

У 213

УНИВ. БИБЛИОТЕКА
И. Бр. 81983

БИБЛИОТЕКА КОМАРЧЕВОГ



НАРОДНОГ УНИВЕРЗИТЕТА

Књига 15

ИВАН БАЈА

КАКО СЕ ХРАНИМО?



БЕОГРАД
1935



УВОД

Зашто се хранимо?

Да би се одговорило на то питање није потребно позивати науку у помоћ, јер свако зна да се хранимо да бисмо одржали живот. Знамо да живот треба снабдевати материјом и снагом, јер се наше тело непрекидно троши, и исто тако производи неки унутрашњи и спољашњи рад. Храна је извор потребне материје и потребне енергије.

Комплетан текст

је доступан у публикацији

Исхрана је важна и са чисто научног гледишта, јер је она полазна тачка свих животних појава; а важна је и са практичног гледишта, јер исхрана није једна од оних функција које се врше аутоматски, као што дишемо или као што ради наше срце, већ њоме добрим делом владају наша воља, традиције, навике, и што је још важније, она је и под утицајем економског реда. Међутим та функција, изложена толиким ћудима, извор је и здравља и болести. Отуда ниједна физиолошка радња није у тој мери и свакидашњи животни проблем, као наша исхрана. Питамо се сви, да ли се хранимо као што треба, и нису ли болести које су већ ту или које нас вребају последице рђавог начина исхране.

У овим страницама изнећемо неке основне ствари из науке о исхрани.

САДРЖАЈ

	Страна:
Увод	3
ХРАНА НОСИЛАЦ МАТЕРИЈЕ	
I. Исхрана животиња и исхрана биљака	5
II. Из чега су саграђена жива бића?... ..	6
III. Храна	8
IV. Шта садржи наша храна?	9
V. Варење... ..	15
VI. Шта бива са храном у организму?	17
ХРАНА НОСИЛАЦ ЕНЕРГИЈЕ	
I. Шта је то енергија?	20
II. Претварање енергије... ..	21
III. Енергија више и ниже прсте... ..	22
IV. Хемијска енергија	24
V. Топлотна енергија	55
VI. Енергија и живот	26
VII. Наша телесна топлота	28
ПРАКТИЧНИ ПРОБЛЕМ ИСХРАНЕ	
I. Наука и практични проблем исхране	30
II. Психичка страна исхране	33
III. Потреба мешовите хране... ..	34
IV. Питање меса	35
V. Вегетаријанство	36
VI. Питање алкохола... ..	37
VII. Колико треба јести?... ..	39
VIII. Питање калорија	41
Закључак... ..	45