

Les fruits sont-ils nourrissants?

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire**

Band (Jahr): **27 (1919)**

Heft 7

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-682686>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les fruits sont-ils nourrissants?

On a longtemps considéré que les fruits n'étaient pas plus nourrissants que de l'eau claire; puis, par une réaction excessive, on a prétendu que « l'homme pourrait se nourrir exclusivement avec des fruits ». Les fruitariens affirment que les fruits peuvent procurer à notre organisme les 2000 calories quotidiennes qui peuvent lui suffire à la rigueur en été, s'il n'a pas à fournir un travail excessif.

D'après M. Collière, les matières nourrissantes contenues dans un kilo de fruits frais varient entre 500 et 1000 calories, mais si les fruits sont secs, le total des calories peut atteindre 2500 à 3000 par kilo pour les fruits à pépins et les fruits à noyaux.

Les fruits farineux ou oléagineux à l'état frais fournissent: les châtaignes, 2000 calories par kilo; les olives, les amandes, les noix, de 2196 à 6366 calories par kilo. M. P. Dumont, qui indique ces chiffres dans la « *Vie agricole* », en conclut qu'on pourrait, en effet, se nourrir avec certains fruits, à condition qu'ils soient tolérés par l'estomac aux doses suffisantes pour être nutritives. Or, ce n'est pas toujours le cas: certaines personnes digèrent mal les pêches, les abricots, pour d'autres, les prunes sont trop rafraîchissantes; le raisin qui contient 25 pour cent de son poids de sucre est par là-même très nourrissant, mais le foie ne l'accepte qu'à doses limitées.

Ces doses, il est vrai, peuvent être progressives; en trois ou quatre jours, on prend l'habitude d'ingérer sans malaises des quantités de plus en plus considé-

rables de fruits; il est impossible de donner des chiffres précis, les estomacs sont plus ou moins tolérants.

M. Dumont remarque que la valeur alimentaire et la vertu thérapeutique de certains fruits ne se révèlent pleinement qu'après quelques jours, mais, ajoute-t-il, au bout de peu de temps, on est étonné des résultats obtenus: la consommation des fruits à dose de ration alimentaire active les fonctions digestives, éveille l'appétit et produit une sensation marquée de légèreté et de bien-être.

La cerise, fruit éminemment digestible, et dont on peut absorber des quantités pour ainsi dire illimitées sans ressentir aucun trouble, est un merveilleux dissolvant de l'acide urique, vite éliminé, grâce à ses propriétés diurétiques.

Les groseilles alcalinisent la sécrétion des reins ainsi que la fraise, excellente pour les plethoriques, les bilieux, les graveleux, les gouteux, à dose de 300 à 350 grammes par jour pendant la saison. Dépasser cette dose, c'est risquer l'urticaire.

Le D^r Gley, de l'Académie de Médecine, considère les fruits secs comme un aliment des plus recommandables. Nous publierons prochainement les indications pratiques, utiles pour les mères de famille, qu'il a données à ce sujet dans une récente conférence.

Disons seulement aujourd'hui qu'en ce temps où le sucre est rare, on peut chercher le complément de la ration de sucre nécessaire aux enfants et aux vieillards dans les fruits secs qui en contiennent le plus: raisins, figues, dattes, par exemple.

