

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

Anhang

urn:nbn:de:bsz:31-90556

Anhang.

Bestandteile des menschlichen Blutes.

Auf 100% Blut verteilen sich:

Wasser	78,80%
Hämoglobin	12,68%
Eiweiß	6,72%
Faserstoff	0,22%
Fett	0,38%
Extraktivstoffe	0,42%
Salze	0,78%

In den 0,78% Salzen sind enthalten:

Kochsalz	0,40%
Eisenoxyd	0,08%
Alkaliphosphat	0,18%
Alkalikarbonat	0,10%
Natriumsulphat	0,02%

Baustoffe des Körpers nach Schmeil.

Wie alle Naturkörper, so ist auch der menschliche Körper aus einer Anzahl chemischer Grundstoffe zusammengesetzt.

Neben geringen Mengen von Phosphor und Kalzium, den Hauptbestandteilen der Knochen, Schwefel im Eiweiß des Blutes und der Muskeln, Eisen im Blutfarbstoff, Chlor in der Salzsäure des Magensaftes, Natrium mit Chlor als Kochsalz im Blute, sind es besonders Stickstoff, Kohlenstoff, Wasser- und Sauerstoff, die ihn bilden. Diese Elemente müssen dem Körper, da sie ja stets verbraucht, auch immer von neuem zugeführt werden. Aus diesen Stoffen, abgesehen vom

Sauerstoffe und deren einfachsten Verbindungen, vermag aber weder der Mensch noch das Tier seinen Leib aufzubauen. Das kann nur die grüne Pflanze bei Einwirkung des Sonnenlichtes. Darum ist eben das Menschen- und Tierleben in letzter Linie vom Pflanzenleben abhängig. Die Nahrungsmittel enthalten die chemischen Grundstoffe daher zumeist in zusammengesetzten Verbindungen in Form von Eiweiß, Kohlehydraten, Fetten, Wasser und Salzen.

Nach Dr. Meinert und nach Dr. Schmitz braucht ein gesunder, arbeitender Mann zur täglichen Kost im Durchschnitt:

Eiweiß	100—120 g
Fett	50—55 g
Kohlehydrate	450—500 g

Eine weibliche Person:

Eiweiß96 g
Fett	48 g
Kohlehydrate	400 g

Ein Kind von 7—15 Jahren:

Eiweiß	75 g
Fett	44 g
Kohlehydrate	320 g

Ein Kind bis 1½ Jahren:

Eiweiß	30 g
Fett	42 g
Kohlehydrate	70 g

Dazu kommt nach Prof. Voit täglich für einen arbeitenden Mann zur Erhaltung des Körpers:

Wasser	2820 g
Salze	32 g
Sauerstoff	744 g

Darum haben wir eine Nahrung nötig, die in diesem richtigen Verhältnisse steht.