

нейното предназначение. Хлѣбъ, развалени храни, недоброкачествени овошия, дини, пъпеши, тикви и пр. се използватъ отъ домашнитѣ животни: кучетата, свинетѣ, птицитѣ и др. Това разпиляване на готовитѣ храни въ нашето селско земеделско домакинство не е малко. Проучвания за него не сж правени. Ние приемане, споредъ наши и чужди наблюдения, че процентътъ на това разпиляване не е по-малъкъ отъ 10 на сто. И този процентъ сме имали предвидъ да приспаднеме при изчисление количеството калории, които приема единъ възрастенъ мжжъ въ нашето селско земеделско домакинство.

Но и следъ като храната се погълне отъ организма, тя не се използва изцѣло. Една частъ отъ нея не се поглъща отъ червата, а друга частъ, макаръ и погълната, не се оползотворява отъ организма.¹⁾ Особено вѣрно е това за бѣлтъчинитѣ отъ растителенъ произходъ. Поради тѣзи причини, ние сме имали предвидъ, при опредѣляне калоричната стойностъ на хранитѣ, да приспаднеме и това неоползотворяване на погълната отъ организма храна.

Следъ като се съобразихме съ горнитѣ три условия и следъ подробни изчисления, ние установихме, че *единъ възрастенъ мжжъ въ нашето селско земеделско домакинство използва 3,408 калории дневно* или годишно 1,243,920 калории.

Физиологичниятъ минимумъ отъ приносъ на енергия, който може да задоволи, при пълно спокойствие, въ легнало положение, нуждитѣ на единъ израстналъ човѣшки организъмъ, споредъ проф. Златаровъ,²⁾ е 1,600 калории дневно. Тази енергия отива за поддържане работата при дишането, биенето на сърдцето, перисталтиката на червата и нормалното лжчеизпускане на топлина отъ тѣлото. Щомъ, обаче, организмътъ почне да се движи, да работи, нуждата отъ енергиченъ приносъ бързо нараства. При срѣденъ дневенъ трудъ (учители, чиновници и др.) сж нуждни 2,500 калории, а щомъ физическата работа се увеличава, расте и нуждата отъ енергия, която се покачва на 3,500 до 5,000 калории за 24 часа.

Енергитичниятъ приносъ, който нашиятъ селянинъ приема чрезъ храната, е само приблизително достатъченъ, а въ нѣкой сезони и недостатъченъ за да може да се справи той съ многото и тежка полска работа. Споредъ нормитѣ на проф. Златаровъ, за поддържане функциитѣ на организма, на единъ възрастенъ мжжъ сж нуждни, както казахме, 1600 калории дневно, а за работа — много повече. Нашитѣ проучвания установиха, че изразходваната енергия за работа дневно отъ единъ възрастенъ мжжъ — селянинъ е срѣдно 1,800 калории. Значи по-голѣмата частъ отъ погълнатата отъ него чрезъ храната енергия отива за работа.

Храната на селското земеделско домакинство у насъ е доста еднообразна. Въ енергитичниятъ приносъ, който тя дава, най-голѣмо участие

¹⁾ Проф. Тошко Петровъ — Хигиена — т. I, София 1933 г.

²⁾ Проф. Ас. Златаровъ — Основи на науката за храненето — София, 1921 г.