

гата да замѣстятъ даже протеинитѣ на месото, б) **витамины** и соли като варь, фосфорь, желѣзо. **И тая отлична храна се отстранява и дава на животнитѣ!** Нѣкои отричаха трицитѣ кацо несмилаеми, но това се опровергава и се установи, че $\frac{2}{3}$ отъ тѣхъ се използватъ, а останалитѣ даватъ движение на червата, поради което се урегулирва перисталтиката, улеснява се всмукването на соковетѣ и изхвърлянето на ненужднитѣ вещества.

Отъ тукъ се вижда, че на бѣлия хлѣбъ сѣ отнети ценни вещества, тѣй необходими за организъма ни.

Сравнимъ ли бѣлия хлѣбъ съ цѣлозърнестия, намираме, че отъ 100 гр. бѣлъ хлѣбъ се получаватъ 230 кал. и въ него се съдържа само „В.“ витаминъ, а при цѣлозърнестия 100 гр. — 300 кал. и въ него — А, В, Д, Е витамини, както и по-голямъ % бѣлткъ и мазнини.

При тия изводи следва, че употребата на цѣлозърнестия хлѣбъ трѣбва да се наложи на съзнанието ни, като една необходимост за здравето и жизненитѣ нужди на организма ни храна.

При това, той е по-евтинъ, защото имаме по-голямъ рандеманъ. Датскитъ министъръ на земедѣлието Хендхеде, следъ 30 год. опити върху качествата и хранителността на различни брашна, намира, че най-добрия хлѣбъ е тричевия — смѣсъ отъ пшеница, ръжъ, ечемикъ, или пшеница и картофи.

Хлѣбътъ на селското ни население е долнокачественъ, и подъ нормата за срѣденъ статистически хлѣбъ. Но най-лошъ хлѣбъ има планинското население, гдето въобще живота, храненето е много мизерно. Консумиратъ грубъ, долнокачественъ или царивиченъ хлѣбъ, отъ което се предизвиква болестъта пелагра, поради това, че въ царевичния бѣлткъ липсватъ ония аминокиселини, триптофанъ и лизинъ, необходими за едно здраво хранене. Затова тамъ признака на израждането е по-силно подчертанъ.

Поради недоимъка на храни, населението въ Балкана води едно мизерно сѣществуване, което налага да се взематъ бързи мѣрки за изхранването му. Възможни сѣ следнитѣ мѣрки:

Да се замѣни царевицата, която тѣ произвеждатъ, по-срѣдствомъ Дирекцията на храноизноса или кооперациитѣ съ пшеница, или да се дава пшеница на по-ниска цена. И вмѣсто българската пшеница да се изнася вънъ отъ страната, нека първо се задоволятъ нуждитѣ на една голъма частъ отъ населението, обречено на мизерия.

Българската земя ражда най-хубавата пшеница, затова българскитъ народъ трѣбва да има най-хубавия хлѣбъ, осигуренъ за всички.

Друга мѣрка, която основно ще подобри изхраната въ тия райони е широкото застъпване на картофитѣ като хлѣбъ