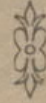


INDEPENDENTE

Impressão e Administração
Typographia de Albano Pires de Sousa
RUA DA REPUBLICA, 120



Condições d'assignatura
Anno 18200; com estampilha 18500. Africa e Brazil, 38000 reis.
Publicação - Anuancios e communicados, por linha 40 reis, repetições 20 reis.

GUIMARÃES, 21 DE OUTUBRO DE 1911

Director, proprietario e editor — Antonio José da Silva Basto Junior

PUBLICA-SE AOS SABBADOS

ALIMENTOS

II

Tratarei agora especialmente da alimentação humana.

Podem dividir-se os alimentos em quatro grupos, em harmonia com o que precedentemente deixei dito:

- 1.º Agua e sais minerais;
- 2.º Hydratos de carbono;
- 3.º Corpos gordos;
- 4.º Substâncias albuminoides.

A água e os sais minerais quando ingeridos pelo homem não produzem energia; simplesmente servem para reparação dos tecidos.

Os alimentos hydrocarbonados não servem para contruir tecidos novos; só servem como fonte de energia.

Os corpos gordos e os albuminoides não só produzem energia calorífica ou mecânica pela sua passagem através do organismo, como também servem para produção de células novas, quer dizer para substituir as células que vão morrendo e para criar novas.

De todos estes alimentos são os albuminoides os mais importantes, neste sentido em que não podem ser substituídos por nenhum outro; constituem a parte fundamental de todo o ser vivo, de todo o protoplasma celular. O sangue, a lymph, o leite, os ossos contêm grandes quantidades de substâncias albuminoides; também se encontram em todos os vegetais.

Os physiologistas calcularam qual deve ser a alimentação média, por 24 horas, dum homem de peso médio nos nossos climas. Claro está que este peso ha de variar, se considerarmos o homem em repouso relativo ou o homem que trabalha.

O homem em repouso precisa por dia de:

Albuminas.....	108 gr.
Gorduras.....	49 »
Hydratos de carbono.	403 »
Seja ao todo....	560 »

O homem que trabalha bastante precisa de:

Albuminas.....	150 gr.
Gorduras.....	60 »
Hydratos de carbono.	563 »
Ao todo.....	773 »

Quer dizer que a alimentação diária no homem que trabalha deve ser superior 50% á alimentação do homem em repouso... do parasita, pois é este o seu nome, quando se torna *crónico*!

Dá-se o nome de alimentos completos áquelles em cuja composição entram albuminoides hydratos da

C, gordura, água e sais (p. ex. leite e ovos). Os alimentos incompletos são aquelles em que faltam alguns dos corpos indicados.

Passarei em revista os mais importantes alimentos:

A água potável, própria para bebida ou uso culinário, deve ser a mais pura possível; deve ser fresca, límpida, com sabor agradável, leve ao estomago. Não devem ser muito carregadas de matérias minerais, porque difficultam a digestão, a cozedura dos legumes, etc; um excesso de sais de cálcio ou de magnésio pode dar origem á formação de cálculos urinários. As águas não devem conter nitratos, matérias orgánicas além de certos limites, fixados pelos hygienistas; não devem conter microorganismos productores de doenças infecciosas: B. typhico, chólera, dysenteria, febre amarella, etc.

A falta doutra pode empregarse a água da chuva havendo cuidado todo o cuidado na sua captação, evitando-se sobretudo as infiltrações das latrinas nas cisternas. Por isso essas águas são sempre suspeitas.

Só se deve della fazer uso, filtrando a ou fervendo-a.

O mesmo direi para a água dos poços que deve ser sempre considerada como suspeita, quando colhida proximo das habitações.

As águas dos rios e fontes são as melhores, e embora em geral os rios forneçam águas peiores do que as fontes ou nascentes, em Coimbra dá-se o contrario: as águas das fontes são péssimas, com excepção da dos Amores, e a água do rio Mondego é excellente, quer sobre o ponto de vista chimico, quer bacteriológico.

Ainda assim é conveniente não beber água alguma que não seja, pelo menos, filtrada, a não ser que a sua proveniência seja bem conhecida e o seu estudo, sob o ponto de vista hygiénico, cuidadosamente feito. Em tempo de epidemias, como os melhores filtros não são perfectos, a fervura da água durante um quarto de hora é absolutamente necessária.

Examinando agora os outros alimentos, tratarei das carnes (dos mamíferos, aves, peixes, etc).

Fornecem os albuminoides de que precisamos; os vegetais também, como já disse, contêm albuminoides, mas são de mais difficil digestão e assimilação.

Como muito bem diz o sr. dr. Lopes Vieira: «Não se julgue que é indifferente a um Estado que o povo se alimente bem ou mal, contanto que não grite nem faça desordem na praça publica. Tanto melhor o individuo se alimentar, de tanto maior energia physica disporá e de mais aptidão para o trabalho, e por conseguinte tanto mais

produzirá. Da produção resultará immediatamente para o individuo incremento dos seus haveres, e para o Estado, augmento de matéria e rendimento colléavel.

Todavia o assunto não é devidamente considerado em Portugal, onde o preço das carnes está á mercê da ganancia dos fornecedores que enriquecem a vapor, enquanto que o açougue apenas é accessivel aos de medianos haveres e daí para cima, com exclusão do pequeno operario, artista ou trabalhador do campo.»

As carnes podem transmittir certos parasitas, como por exemplo a ténia, a trichina, e principalmente germens pathogénicos, dos quais o mais terrivel é o bacillo da tuberculose; devem pois as carnes ser bem cozidas ou assadas para matar os referidos seres vivos.

Contudo não convém abusar da alimentação pelas carnes, que podem dar origem a varios estados mórbidos.

Alimentações pelos cereais—As sementes do trigo, milho, centeio, etc, transformadas em farinhas e fermentadas, produzem o pão que se pode considerar, até certo ponto, como um alimento completo. O pão de trigo é mais rico em albuminoides e de mais facil digestão; o de milho é mais rico em substâncias gordas e a sua digestão um pouco mais difficil.

O arroz, tão usado na alimentação portugueza, é de todos os cereais o mais pobre em albuminoides e gordura; contém sobretudo hydratos de carbono (amido).

O mesmo direi da batata, dos legumes, hortaliças e frutas, que contêm poucas substâncias albuminoides e sobretudo hydratos de carbono. Precisam ser tomados em grande quantidade para produzir o effeito alimenticio.

Os ovos e o leite constituem alimentos completos; contêm todos os elementos necessários á alimentação do homem. E' bom contudo não esquecer que o leite só por si não é sufficiente para as crianças desmamadas, por ser pobre em ferro; torna-se indispensavel usá-lo conjuntamente com ovos, etc, que contêm o ferro preciso. Lembraei a necessidade absoluta, e sobre a qual insisto, de se não beber leite algum que não seja fervido durante dez minutos.

O queijo é muito bom alimento; contém muitas substâncias albuminoides e gorduras. A manteiga, o azeite, e mais corpos gordos só valem quando misturados com outros alimentos. O mesmo se dá com o açúcar.

O vinho, a cerveja, são pouco alimenticios; actuam principalmente pelo alcool que contêm.

E a propósito do alcool direi que hoje se admite quasi geralmente

que o alcool (debaixo de qualquer forma) não é indispensavel á vida. Nota-se até que é prejudicial, quando a alimentação azotada é insufficiente;

Em pequena dóse (no vinho por exemplo) o alcool estimula o systema nervoso, o coração e até a secreção do succo gástrico no estomago; em dóse mais elevada impede a digestão, entorpece o systema nervoso, numa palavra é tóxico.

As infusões de chá e de café são estimulantes do systema nervoso. Não são alimentos propriamente ditos; o seu uso moderado deve ser recommendado.

A alimentação do homem varia com os climas. Notam-se grandes semelhanças physicas e morais entre as populações da Asia e da America que vivem sobretudo de arroz, e as populações da Europa em que o regimen é mixto (trigo, milho, carne); notam-se também differenças entre os homens que se nutrem quasi exclusivamente de peixes, e os que se alimentam quasi exclusivamente com o leite ou seus productos.

Varia a alimentação com os climas. Nos climas quentes os habitantes preferem a alimentação vegetal; é facil explicar este facto: o entretenimento do nosso calor é fornecido pela combustão das substâncias alimenticias. Quando a temperatura ambiente é muito elevada, o homem não precisa de tam grande quantidade de alimentos para manter o corpo á sua temperatura própria, como se estivesse nos países frios.

Nas regiões glaciais do globo a carne dos animais e dos peixes é a base da alimentação: de facto os habitantes têm de lutar com a grande difficuldade de temperatura.

Nos países temperados, como Portugal, a alimentação é mixta; é constituída por productos vegetais. Vê-se pois que os climas modificam profundamente a alimentação.

Carlos Lepierre.



OUTUBRO

Dia 22

1872—Foi nomeado Francisco Ribeiro Martins da Costa para servir o cargo de administrador do concelho, que estava vago.

Dia 23

1623—A camara accordou mandar concertar a ermida de S. Lazaro, de que era administrador, fazendo-lhe a seguinte obra: precintal'a toda de cal e areia da banda vendaval, precintal'a de tres carreiras de telha e cal da banda do sul que vem para a rua e concertar o carreiro debaixo do alpendre da crasta que estava debaixo de grade, pelo cume, com seus telhões grandes,

Dia 24

1587—Renovação de prazo, feita na nota de Christovão d'Azevedo, por Fructuoso Gomes, solteiro, morador na rua Nova das Oliveiras, syndico dos frades de S. Francisco, a André da Costa Peixoto, d'uma morada de casas com quintal na rua de S. Francisco, que d'uma das partes intestava com o rocio do mosteiro dos ditos frades, e era propriedade da capella do convento cuja administração era do syndico, e as tinha por virtude d'um prazo feito a Mendes Annes conego que fóra na collegiada.

Dia 25

1803—Em sessão da commissão municipal foi lido um officio da junta da parochia de S. Sebastião, enviando a quantia de 468,997 reis, saldo da conta fechada em 31 de dezembro do anno anterior.

Dia 26

1876—Despacho approvando Gaspar Teixeira de Souza Mascarenhas para ajudante do seu pai Miguel José Mascarenhas, escrivão do juizo da comarca de Guimarães.

Dia 27

1887—A camara resolveu que o largo ou terreiro de S. Francisco se denominasse praça de D. Afonso Henriques.

Dia 28

1874—Decreto approvando e rectificando a escriptura lavrada em 17 d'este mez, pela qual Simão Gattai, concessionario do caminho de ferro de Bougado a Guimarães, fez cessão e trespassação da construcção d'esto caminho á companhia fundada em Inglaterra, com a denominação de «Minho district railway company limited», ficando esta obrigada a todas as condições com que fóra feita a dita concessão ao dito concessionario pelo decreto de 28 de dezembro de 1872, modificada pela desistencia feita pelo concessionario em 24 de fevereiro de 1874 e accete pelo governo por despacho d'este ultimo mez, das linhas das Tappas e de Fafe, comprehendidas na concessão feita pelo mencionado decreto.

J. L. de F.

Parabens

Fazem annos desde o dia 22 a 28 de outubro:

As ex.^{mas} snr.^{as}:

Dia 22—D. Maria do Carmo Martins Pereira de Menezes.

» »—D. Beatriz Martins de Queiroz Montenegro.

» »—D. Maria José Pedrosa Lopes d'Oliveira.

» 23—D. Maria da Conceição Pereira da Silva Forjaz e Menezes.

» 26—D. Emilia de Freitas Aguiar Vieira.

E os snrs.

Dia 24—Mariano Augusto da Rocha.

» 25—José Maria da Silva Carneiro.

» 26—Albino d'Oliveira Guimarães Junior.

» »—Francisco Ribeiro Martins da Costa (Aldão).



SÉDE

Rua de Gil Vicente 35

Trens de aluguer, carruagens modernas e boas parelhas. Coupés, Landaus, Victorias e Char-à-bancs.

VIAÇÃO PROGRESSO

DA

EMPRESA VIMARANENSE

ESCRITORIO E DIRECÇÃO

Rua Dr. Avelino Germano (antiga S. Paio), 2 a 8 — Largo do Toural, 45 (antiga Casa Vieira)



Carreiras diarias

para Braga.

Tem tambem esta empresa trens de luxo para casamentos e baptizados, que aluga a preços rasoaveis

ANTIGA FABRICA

DE

FUNDIÇÃO

E

SERRALHERIA VIMARANENSE

Premiada na exposição Agricola de Guimarães, das Festas Gualterianas de 1910

GUIMARÃES

N'esta antiga e acreditada fabrica, recentemente mudada da rua de Gil Vicente para a rua de Payo Galvão, d'esta cidade, notavelmente melhorada, executam-se pelos processos modelos mais em evidencia nas principaes cidades, todas as obras de ferro forjado e fundido, taes como: portões, gradeamentos, canalisações, prensas para lagares de systema mavit, esmagadores de uvas, arados, bombas para poços, fogões para lenha e carvão (o primeiro n'este genero), cruces e emblemas funerarios para cemiterios.

Variado sortido de camas, bacias, jarros e baldes de ferro zincado e toda a mais obra concernente á arte de serralheria.

Annexo á fabrica, e em depositos separados, ha uma grande e variada collecção de colchoaria, executada sob a mais rigorosa indicação medica, e bem assim um grande e variado sortido de moveis pertencentes á arte de marcenaria. Deposito de louças grossas, finas, vidros e candieiros.

O Proprietario,

José Mendes de Castro

O agente em Felgueiras é o snr. Guilherme Teixeira da Silva que se encarrega de todas as encomendas fornecidas d'esta casa.

Garante-se a seriedade nas transacções e a modicidade de preços.

ADUBOS GARANTIDOS

DA IMPORTANTE E ACREDITADA

Companhia União Fabril de Lisboa

Delegação no Porto—257, rua Mousinho da Silveira

ANALYSES DE TERRAS FEITAS GRATUITAMENTE

ADUBOS PARA TODAS AS CULTURAS

Produção annual de Superphosphatos nas suas fabricas do Barreiro } 1.200:000 saccas

Correspondente em Guimarães

JOSÉ JOAQUIM VIEIRA DE CASTRO

ANTIGA CASA SEQUEIRA—Rua de S. Damaso, 12

ESTABELECIMENTO DE MERCEARIA E DE SEMENTES DE HORTALICE

DEPOSITO DE POLVORA DO ESTADO
BALLAS DE REWOLVER DE TODOS OS CALIBRES
Agencia da Companhia de Seguros Contra Fogo
"A PORTUENSE,"

JOSÉ JOAQUIM VIEIRA DE CASTRO
17—RUA DE S. DAMASO—19
GUIMARÃES
(ANTIGA CASA SEQUEIRA)

Neste antigo e bem acreditado estabelecimento, encontra-se sempre um bom sortido de fazendas de mercearia e vendem-se sempre por preços muito commodos; alem d'outras especialidades, tem sempre, e das melhores qualidades, bacalhau, arros, azeite, de Traz-os-Montes e de Coimbra; stearina, chá, café e assucar. Rafia para atar vides, e deposito de enxofre, sal e Adubos chemicos da Companhia União Fabril de Lisboa.

BURYS & C., LIMITED

SHEFFIELD—INGLATERRA



RECOMMENDAM ao publico limas e ferramentas das suas marcas, fabricadas de aço fino superior cuja fama levou a sua fabrica a ser em contestação, a principal exportadora de SHEFFIELD, n'este ramo de industria. Cuidado com as imitações.

ALBANO PIRES DE SOUZA

DE

Albano Pires de Souza

Rua da Rainha, 120 e 122—GUIMARÃES

Esta typographia, a primeira d'esta cidade e que possui aproximadamente duzentas collecções de diferentes typos, encarga-se de todos os trabalhos concernente á arte typographica a preços baratissimos.

ESTABELECIMENTO HYDROLOGICO

—DE—

PEDRAS SALGADAS

A mais rica estancia do paiz

ABRIU NO DIA 20 DE MAIO

Assistencia medica, pharmacia, massagista, novo estabelecimento balnear completo, soberbo parque divertimentos no ar livre, grande casino-theatro, estação telegrapho-postal, vaccaria e illuminação electrica em todos os hotéis pertencentes á Companhia, no Casino-theatro e em todos os parques, etc., etc.

Aguas alcalinas, gazosas, lithicas, arsenicaes e ferruginosas.—Uteis na gotta, manifestações de arthritismo, diabete, affecções de figado, estomago, intestinos, rins, bexiga, dermatoses e muitos outros padecimentos, como o provam innumerados attestados das maiores notabilidades medicas do reino e estrangeiro.

Excellentes hotéis, propriedade da Companhia: Grande Hotel. Hotel do Norte e Hotel do Avellames, todos elles muito ampliados e os quaes se acham situados no centro dos magnificos parques, onde a temperatura é agradabilissima.

Caminho de ferro a Pedras Salgadas.

Fonte D. Fernando: muito gazosa e bicarbonatada, sodica, natural, é excellente agua de meza.

Encontram-se á veada as aguas de todas as nascentes de Pedras Salgadas, nos hotéis, restaurantes, drogarias e pharmacias e em todas as casas de primeira ordem.

Eslarecimentos no escriptorio e deposito da Companhia, rua da Cancellavelha, 29 a 31—PORTO.

Depositarios: Em Lisboa—J. B. Vasconcellos & C., largo de Santo Antonio da sé, 5, 1.º. Em Braga—Cruz souza, largo de S. Francisco, n. 5