

# Huisvrouwen, waarom zult U zeevis eten?

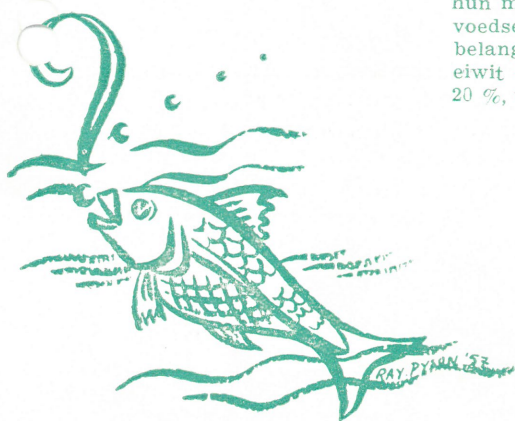
Voor gezondheid en kracht van man en kinderen, is het nodig dat hun voeding de best mogelijke weze.

## DAT ZAL ZE ZIJN ALS ZE BEANTWOORDT AAN DE VOLGENDE EISEN :

1. Aangenaam smakende spijzen ;
2. Evenwichtige voeding. Iedere maaltijd moet vetten, protéine, zetmeel en suiker bevatten ;
3. Afwisselende voeding ;
4. Voeding die noch te duur noch te zuinig is.

## ZEEVIS VERVULT AL DEZE VOORWAARDEN

De meest aanzienlijke persoonlijkheden op medisch gebied verklaren zich eens om er de voedende waarde van te erkennen. Enkele vooraanstaande professoren gaven hun mening : «Vis is niet uitsluitend ziekenvoedsel of vastenvoedsel ; het is een der belangrijkste eiwithoudende spijzen. Aan eiwit is het bijna even rijk als vlees (vlees 20 %, vis 19 %)».



De lever van sommige vissoorten is ook zeer rijk aan vitamine A, zo nodig voor longen,

ogen,  
darmen en  
huid.

Wat gezegd van vitaminen B1 en B2 ? Zij

verzekerden een evenwichtig zenuwstelsel,  
bevorderden de groei,  
beschermen tegen huidziekten,  
en hoeden ons lichaam voor rheuma.

Men treft ze vooral aan in de kuit en de hom van alle vissen.

Vitamine C, terecht gehouden voor

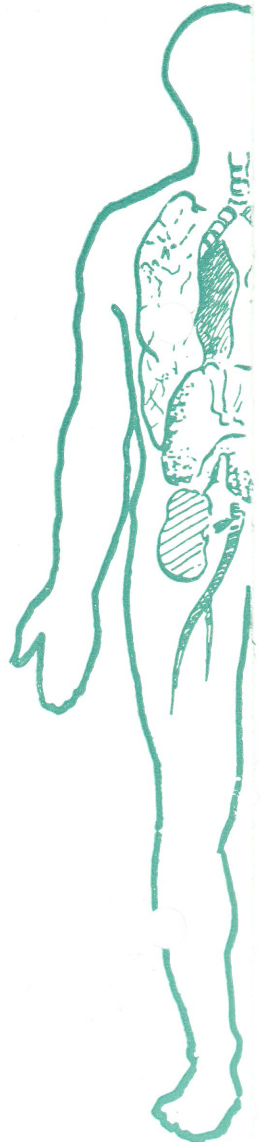
- de beste ziektebehoeder en
- de beschermer tegen tuberculose

vindt men in alle vissoorten, evenals trouwens vitamine D, die rachitis onmogelijk maakt en in even grote hoeveelheid vertegenwoordigd is als de vitamine A.

Honderd gram sprot, bezitten op zichzelf verscheidene malen het gewicht aanwezig in dezelfde hoeveelheid eigeel, zomerboter of kalfsoesters.

Vis bezit niet enkel vitaminen die er een uitstekende voeding van maken, maar evenals in alle levende producten zijn er minerale bestanddelen aanwezig, nl. Na Cl of zeezout, verbindingen met calcium, magnesium, fosfor, evenals sporen van bromium en jodium. Al deze bestanddelen zijn in zeevis aanwezig.

Al deze, voor ons organisme onontbeerlijke stoffen, kunnen dus in hun natuurlijke vorm genomen worden. Professor P. Delory, directeur van het Interdepartementaal centrum voor Sanitaire en Sociale Opvoeding, zegt dienaangaande : «Zeevis schijnt het enige voedsel te zijn waarvan de kwaliteit tot op heden nog niet door menselijke nijverheid verminderd werd.»

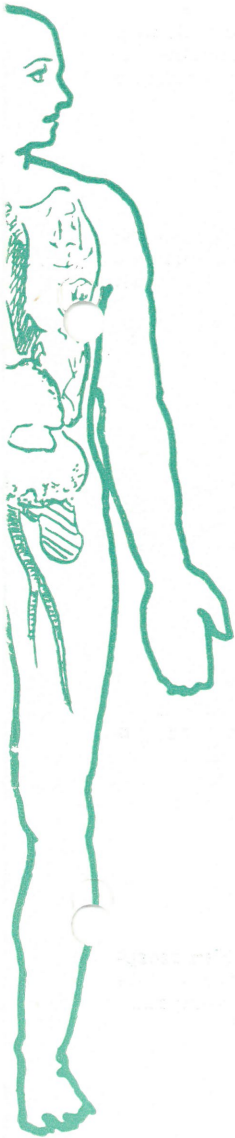


DE ZEE BIJDT ONS VOEDSEL VAN 1  
GROTE VERSCEIDENHEID. REGELM  
VAN IS EEN VERZEK

Het rantsoen voedsel van een volwassene, die een middelmatige arbeid verricht, bedraagt gemiddeld per dag 103 gr. stikstofhoudende bestanddelen, 61 gr. vetten en 470 gr. koolhydraten. Vis is evenals vlees de bijzonderste bron van stikstofhoudende stoffen ; de dagelijkse voeding moet dus aangevuld worden met andere spijzen : bvb. vetten en koolhydraten, zetmeel en suiker vervullen deze rol.

Tot op heden, werd nog geen juiste methode ontdekt om de voedende waarde van een zekere prijs te schatten ; de meest voorkomende bestaat erin deze schatting te doen door de methode der calorieën. Daarbij steunt men op de hoeveelheid calorieën die een voedsel door verbranding kan voortbrengen. De verbranding wordt immers aangezien als de tegenwaarde van de ademhaling. Om een begrip te hebben van de voedende waarde van zeevis, is het noodzakelijk de vergelijking met vlees te maken, daar niemand aan die waarde schijnt te twifelen. Verscheidene doseringen, gevolgd van de nodige berekeningen, hebben resultaten opgeleverd die de methode der calorieën, die een wetenschappelijke methode is, van zeer dicht benaderden. Op het eerste zicht schijnen de cijfers te bewijzen dat ossenvlees en haring (bij uitstek vetrijke vis) dezelfde voedende waarde bezitten, terwijl pladijs, die tamelijk arm aan vet is, voor gelijk gewicht de helft van de waarde van vlees heeft.

Maar er werd bewezen dat voor een gelijke dosis van genomen voedsel, de eiwitten uit de vis, een betere rendering geven op gebied van voeding dan deze van vlees.



EEN AANZIENLIJKE WAARDE EN VAN  
MATIG EN VEELVULDIG VERBRUIK ER  
ERING TEGEN ZIEKTE.

#### HUISVROUWEN.

Het vlees van de vis is buitengewoon rijk en voedend ; als men honger gewaar wordt na het gebruiken van een visschotel, is dit enkel te wijten aan het feit dat dit voedsel **veel vlugger verteert** dan vlees.

#### HUISVROUWEN.

U kunt **goedkope vis** eten : de soorten die het meest aangebracht worden zijn de beste. Ieder soort kent haar seizoen en de kwaliteit van die bepaalde soort bereikt in haar seizoen het hoogtepunt.

Vergeet ook gerookte en ingelegde soorten niet, die altijd voorhanden zijn.

#### HUISVROUWEN.

U moet **verse vis** gebruiken. Vis is **niet** vers als ze rinkt, als haar vlees niet vast is en de spoor van uw vinger achterlaat, als de buikholte slap is of ontkleurd, scheuren of kwetsuren vertoont, als de kieuwen niet roze zijn, als het oog niet helder is en in de oogholte gezakt is.

#### HUISVROUWEN.

Als u zeevis verbruikt behartigt u daarmee niet alleen de gezondheid van uw familie, u stelt daarenboven een daad van solidariteit tegenover de arbeider ; u helpt mee aan de uitbreiding van de markt der zeeprodukten, aangebracht door zware, gevaarlijke en noeste arbeid. U helpt de visser, die koene arbeider van de zee !

#### HUISVROUWEN.

Brengt **variëteit** in de bereiding van uw maaltijden. Een receptenboekje voor visbereidingen kan bekomen worden op de Propagandacommissie voor meer Visverbruik, 90, Wetstraat,