

## A HIGIENE DA MESA<sup>5</sup>

*Luís Pereira Barreto*  
(1840-1923)

Imediatamente antes de tomardes assento na vossa mesa, lavai com capricho as vossas mãos. E pensai sem cessar em educar os vossos filhos no salutar hábito de ter as mãos limpas no momento de levar à boca a fatia de pão. As necessidades diárias da vida em comum obrigam-vos a ir freqüentemente ao mercado fazer compras e pôr em jogo dinheiro-papel em notas sujas, repelentes, que recebeis sem indagar de quem veio: nos carros de praça, nos bondes, nas ruas, as vossas mãos se cobrem mais ou menos de uma poeira suspeita. É evidente, portanto, a necessidade de uma assepsia elementar.

Antes de servir a sopa, tomai um bom gole de água fria, não gelada. E não esqueçais que com a água potável da mesa se veicula freqüentemente um grande perigo. Todas as nossas águas de serventia pública estão mais ou menos contaminadas e encerram os germes de várias moléstias graves. Nas florestas da circunvizinhança dos nossos reservatórios vagueiam manadas de porcos do mato e toda a sorte de bichos bravios — cobras e lagartos — que aí fazem e espalham suas dejeções; miríades de insetos aí vivem, aí morrem e aí depositam os seus cadáveres; nos tempos de epidemia os próprios homens do serviço e os pouco escrupulosos turistas visitantes, portadores de germes suspeitos, aí exoneram os seus intestinos; e as águas das chuvas, por vezes torrenciais, arrastam impetuosas todas as imundícies acumuladas para os tanques não fechados, onde pululam milhares e milhares de sapos e de rãs, que aí despejam igualmente as suas dejeções. E é a água desses tanques em aberto que bebemos e pagamos não barato!...

Às famílias em boas condições de fortuna resta o recurso das nossas águas minerais, que, felizmente, são excelentes: Caxambú, São Lourenço, Cambuquira, Lambari, Lindóia, Prata, Platina, radioativas ou não, pouco importa, servem todas como águas de mesa.

Para todos aqueles que se não podem dar esse luxo — são de um preço proibitivo as nossas águas minerais — só resta o grande recurso da água fervida. A água filtrada não inspira inteira confiança; a filtração só por si não basta para dar-nos garantia completa. Muitas moléstias graves, podeis ficar certos, serão seguramente evitadas com o simples uso da água fervida.

Que não se abuse, porém, das águas gasosas nas comidas. Com o uso em excesso do gás carbônico, apanha-se facilmente uma dilatação no estômago. Meio copo, no máximo um copo, é o quanto

<sup>5</sup> Reproduzido de *O Estado de S. Paulo*, São Paulo, edição de 7 de setembro de 1922.

basta no fim de cada refeição.

E lembrai-vos que o papa Leão XIII foi um grande poeta, que escreveu em sonoros e belos versos latinos a higiene da mesa, cujas noções gerais aqui resumo para o vosso uso.

### **Condições para uma boa digestão**

Uma das primeiras condições para uma boa digestão é que os alimentos sejam bem triturados na boca. A mastigação é uma das mais importantes funções digestivas. É para reduzir a migalhas os alimentos sólidos que servem os dentes. Pouca gente sabe comer, porque pouca gente sabe para que serve uma boa dentadura. Quase todo mundo come às pressas, engolindo os bocados sem mastigar. Centenas de indivíduos queixam-se de dispepsia, porque jamais pensaram em aproveitar os seus dentes. É sobretudo no comércio que mais abundam os moços dispépticos, vítimas da impertinência dos patrões, que não lhes concedem suficientes minutos para mastigar. É na saliva que reside a *ptialina*, possante fermento que digere o pão, o arroz, o feijão, os farináceos, todos os hidratos de carbono ricos em amido. Não pode haver digestão perfeita se os alimentos não forem bem insalivados. Os alimentos devem chegar ao estômago já bem preparados pela saliva. No estômago os aguarda o suco gástrico, composto de três enérgicos agentes: a *pepsina*, o *ácido clorídico*, o *labefermento*. O trabalho da digestão no estômago dura cerca de quatro horas. O estômago é dotado, sobretudo nas aves, de uma possante musculatura, que lhes permite executar extensos movimentos a fim de bem caldear a massa alimentar e não deixar partícula alguma sem sofrer a ação do suco gástrico. A massa chama-se *quimo* do momento que está bem acidificada pelo ácido clorídico e pronta para seguir o seu caminho em demanda do intestino.

## **OS CHARUTOS DO PADRE BRITO GUERRA<sup>6</sup>**

*Manuel Dantas*  
(1867-1924)

O sertanejo, antigamente, apesar da simplicidade da vida do campo, quase nada ficava a dever aos outros povos no tocante aos hábitos de boa sociedade. Famílias havia que se tratavam até com um certo luxo.

<sup>6</sup> Reproduzido de *Homens de outrora*, VI. Biblioteca de História Norte-Rio-grandense IV. Rio de Janeiro: Irmãos Pongetti Editores, 1941.