

# Ciência

em

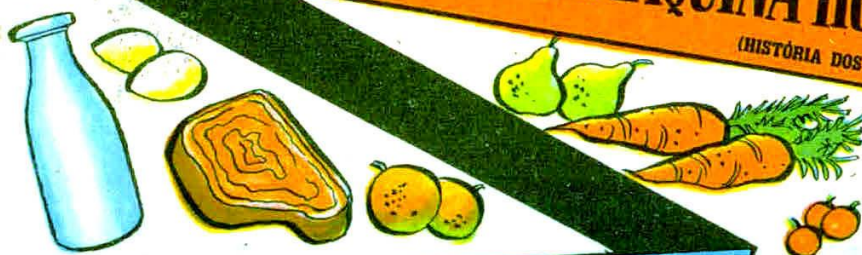
QUADRINHOS

N.º 4  
JANEIRO • FEVEREIRO  
1954  
Cr\$ 4,00

NESTE  
NÚMERO

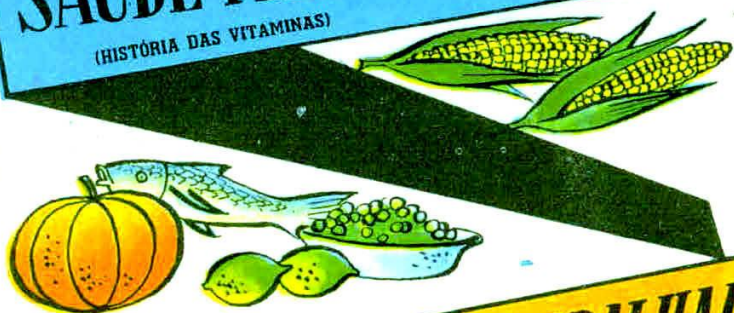
COMBUSTÍVEL PARA A MÁQUINA HUMANA

(HISTÓRIA DOS ALIMENTOS)



SAÚDE PELA ALIMENTAÇÃO

(HISTÓRIA DAS VITAMINAS)



VENDO O ESTÔMAGO A TRABALHAR

(HISTÓRIA DO DR. BEAUMONT)



O LABORATÓRIO QUÍMICO DO ORGANISMO

(HISTÓRIA DA DIGESTÃO)



scan by Barbier  
[www.guiaebal.com](http://www.guiaebal.com)



# SAÚDE PELA ALIMENTAÇÃO

## (HISTÓRIA DAS VITAMINAS)





"Mas, em 1754, um médico da marinha inglesa, James Lind, disse claramente que..."

...o uso de frutas e verduras cruas evita o escorbuto e ajuda a curá-lo...  
O melhor de tudo, para isso, parece o suco de limão!



"Finalmente em 1795, após muitos anos de estudo e experiências..."

Milords! O Governo de Sua Majestade torna público que o Almirantado ordenou uma ração **COMPULSÓRIA** do suco de limão no rancho da marinha britânica! Todos os homens a bordo tomarão, doravante, sumo de limão, para evitar o escorbuto.



E por que esse nome de "Liminha", papai?

Porque os nossos limões são chamados de LIMA, na Inglaterra. Devido a isso os marinheiros ingleses, que eram obrigados a tomar suco de limão, foram apelidados de "liminhas".



Ora essa! Usavam o alimento como se fosse remédio!

Sim... Assim se demonstrou que a doença pode ser causada pela **FALTA** de algo e que, para curá-la, é preciso **JUNTAR** algo ao regime alimentar. Coisa semelhante ocorreu, mais tarde, noutro lugar.



"Foi em 1890, na colônia holandesa de Java..."

Beribéri... Beribéri!

Isto é cingalês, Doutor Eijkman...  
Significa: "Não posso... Não posso!"

Pobre gente! Estão caindo aos milhares... incapazes até de levantar a cabeça... e morrem! Tenho de ajudá-los!



"Após muitas tentativas infrutíferas, o Dr. Eijkman decidiu estudar a comida do povo e fazer uma experiência..."

Vamos alimentar estas galinhas **sãs** exclusivamente com arroz polido — isto é, arroz sem casca. É a base principal da comida desta pobre gente...









"Afinal, em 1933, uma dessas substâncias foi identificada e preparada em forma pura, recebendo o nome de "Vitamina C"."

Aqui está, Doutor King, a Vitamina C pura! Por sua carência, a pessoa adoece de escorbuto. Tomando-a, o escorbuto é prevenido ou curado!

A Vitamina C está presente nas frutas e verduras frescas. Sua melhor fonte são as frutas cítricas e o tomate.



"De então para cá, os cientistas descobriram, nos alimentos, muitas outras substâncias desse tipo. Sem elas, ninguém está garantido contra certas doenças que decorrem de sua ausência..."

## "VITAMINA A"

Cuide de dar ao Tomaz bastantes verduras, manteiga, leite, queijo... A vitamina A, que estes alimentos contêm, é essencial à boa visão, ao crescimento, e dá resistência contra as enfermidades!



## "VITAMINA B<sub>1</sub> (Tiamina)"

Estou perdendo o apetite, e tenho sempre a impressão de estar cansado...

Isso pode ser causado por uma deficiência de Vitamina B<sub>1</sub>. Vou aumentar, nas suas refeições, a quantidade de carne, cereais com casca, pão e leite!

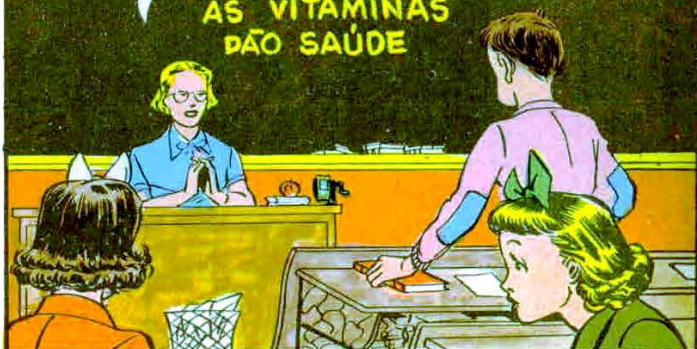


## "VITAMINA B<sub>2</sub> (Riboflavina)"

Esta vitamina ajuda a manter sãos os olhos, a pele, os cabelos. Que alimentos constituem boas fontes desta vitamina, Frederico?

A carne, o leite e os ovos são excelentes fontes de Vitamininha B<sub>2</sub>!

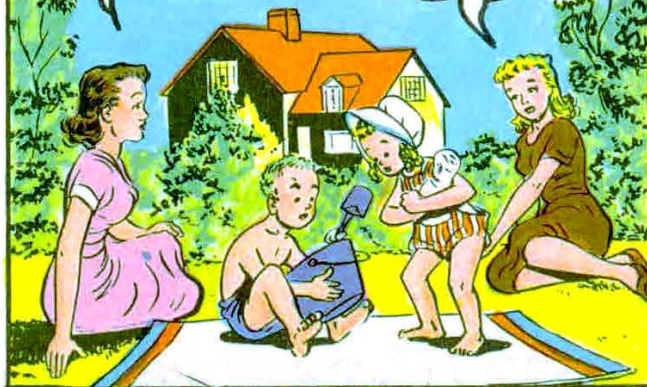
AS VITAMINAS DÃO SAÚDE



## "VITAMINA D — A Vitamina do Sol"

O sol ajuda o corpo a elaborar a Vitamina D. Isto protege as crianças contra o raquitismo.

Eu dou à minha filha óleo de fígado de bacalhau e leite irradiado. Ambos são muito ricos em vitamina D!



Assim, pois... vamos a elas!

Podemos obter as vitaminas em comprimidos ou em gotas, meu filho... Mas o meio mais seguro e barato de consegui-las são os ALIMENTOS! Para a saúde, nada existe melhor que uma alimentação variada e substancial!

Alimentação? Isto me faz lembrar que ESTOU COM FOME! Depressa, papai, para casa, vamos almoçar!

