

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	42 (1934)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Faut-il manger du miel?
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546552">https://doi.org/10.5169/seals-546552</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

tient une très petite quantité qui est d'ailleurs détruite lorsqu'il reste 24 heures à la température d'une pièce dans laquelle on vit. L'acidité favorise le développement de cette vitamine. Si par conséquent l'on ajoute au lait frais des acides comme ceux que l'on emploie pour la préparation du yogourt, il gardera pendant quelque temps encore la vitamine C. Le lait «tourné» en contient alors que le lait pasteurisé la perd vite à moins qu'il ne soit mis à bouillir rapidement et refroidi. Dans ces conditions, 25% seulement des vitamines C seront détruites.

La vitamine D, qui préserve du rachitisme, résiste encore plus que la vitamine A aux températures élevées. Le jaune d'œuf qui en contient garde toutes ses

propriétés lorsqu'il est cuit. L'huile de foie de morue est aussi une autre source importante de vitamines D qu'on ne peut cependant pas utiliser en cuisine.

La vitamine E, est aussi soluble dans la graisse; on prétend que la stérilité peut être provoquée par un régime dont elle serait exclue. La cuisson ne l'affecte pas et elle existe en si grande quantité dans tous les végétaux que les mauvais effets de son absence se font rarement sentir.

Si l'on veut se nourrir intelligemment, il faut donc être omnivore et ne pas écarter systématiquement les aliments cuits de son régime. Les aliments crus, variés souvent, sont certes excellents, mais les aliments cuits ont en outre deux autres qualités: ils sont faciles à digérer et très nourrissants.

## Faut-il manger du miel?

On lui reproche d'être cher. Cependant, si l'on réfléchit au fait qu'il ne se mange pas à la poche à soupe, mais à petites doses comme un condiment, ce reproche s'évanouit. Une cuillère à soupe (20 gr.) de miel a la valeur d'un œuf, mais elle ne coûte que 10 centimes au prix de 5 fr. le kilo. Les effets diététiques du miel sont: régularisation de la digestion, calmant du système nerveux, stimu-

lant de la formation du sang, remède pour les catarrhes des voies respiratoires. Dans certains établissements pour enfants, on constate une amélioration par la distribution quotidienne de 1—2 cuillères à soupe de miel. Espérons qu'une production accrue abaissera le prix de cet excellent auxiliaire et le mettra à portée de chacun.

## Die Lüge in der Reklame.\*)

Von Dr. R. Sidler, Augenarzt in Zürich.

Es gibt sehr viele Zeitungen, die im Textteil behaupten, mit unbestechlicher und rücksichtsloser Ehrlichkeit zu arbeiten. Man wolle es aber ja nicht immer

glauben, denn hinter den Kulissen sieht es oft ganz anders aus. Stimmen, die nicht ganz genau in den Kram hineinpassen, werden meist gründlich totgeschwiegen.

\* Aus dem Zentralblatt des Schweizer. Militärsanitätsverein.