

## INDICE

PREFACIO DA PRIMEIRA EDIÇÃO .....	5
INTRODUÇÃO .....	8

### PRIMEIRA PARTE

#### DIVERSIDADE DOS COSTUMES ALIMENTARES INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE

CAPÍTULO I — A alimentação actual dos diferentes povos da Terra .....	10
» II — A alimentação nos países europeus antes do século XIX .....	18
» III — As descobertas científicas e os aperfeiçoamentos técnicos da época moderna. Suas repercussões nos hábitos alimentares ...	22
» IV — As doenças da nutrição devidas a carências, excessos e desequilíbrios alimentares .....	30

### SEGUNDA PARTE

#### NOÇÕES SOBRE A FISILOGIA DA NUTRIÇÃO

CAPÍTULO — As descobertas científicas e a evolução das ideias sobre nutrição .....	37
--	----

CAPITULO II — Os conhecimentos e as ideias actuais sobre a nutrição. As leis fundamentais da fisiologia da nutrição .....	43
» III — A aplicação das leis da nutrição nos diversos casos particulares .....	55

## TERCEIRA PARTE

### ESTUDO E UTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS HUMANOS

CAPITULO I — Propriedades e distribuição dos princípios constitutivos dos alimentos .....	64
» II — Os alimentos de origem animal .....	77
» III — Os alimentos de origem vegetal .....	88
» IV — Alimentos diversos .....	94
» V — Alimentos conservados .....	102
» VI — A digestibilidade dos alimentos .....	106
» VII — A vitaminização dos alimentos .....	108
» VIII — Alguns conselhos práticos de economia .....	111

## QUARTA PARTE

### AS RAÇÕES ALIMENTARES

CAPITULO I — As doutrinas sobre a constituição das rações alimentares .....	119
II — A constituição de rações completas e equilibradas .....	123
III — Aplicação prática: método do Instituto Nacional de Higiene .....	135
IV — O preço de custo da ração .....	138
CONCLUSÃO .....	141
BIBLIOGRAFIA SUMÁRIA .....	145