

81.

Bei der Menge der zu genießenden Speisen muß man nicht nur ihre Nahrhaftigkeit und Zubereitungsart beachten, sondern es müssen auch das Alter, das Geschlecht, die Lebens- und Beschäftigungsweise, das Klima und die Jahreszeiten berücksichtigt werden, denn nach diesen ist das Nahrungsbedürfniß verschieden.

Tiedemann.

82.

In der Entwicklung und im Wachsen begriffene Kinder und junge Leute bedürfen verhältnißmäßig viele Nahrungsmittel. Eine auffallende Steigerung der Eßlust zeigt sich bei beiden Geschlechtern gegen die Zeit der Pubertät. Der Mann und der Greis verzehrt im Vergleich mit dem Jüngling weniger Speisen und bedarf deren auch weniger.

Tiedemann.

83.

Das thätigere männliche Geschlecht nimmt in der Regel mehr Speisen auf, als das weibliche. Bei letzterem zeigt sich jedoch das Nahrungsbedürfniß während der Schwangerschaft und Milchabsonderung gesteigert.

Tiedemann.

84.

Alle, die eine sitzende, mit wenig Bewegung verbundene Lebensart führen, wie Gelehrte, Geistliche und Beamte, bedürfen nur weniger Speisen; dagegen können Landbauer, Tagelöhner und andere, schwere Handarbeiten und ange-