

## Potatisen stärker hälsan.

**Potatis är en föda för hela folket.** Jämsides med mjölk och bröd intager den en hedersplats i såväl rika som fattiga hem. Potatis är även en föda för alla åldrar: redan vid fyra månaders ålder börja vi äta potatis och förbliva densamma trogna ännu som tandlösa åldringar. Potatisen lämpar sig såväl för sjuka som friska. Endast för personer, vilka lida av sockersjuka, är den förbjuden. Vid flere sjukdomar befordras dessutom tillfrisknandet av en ökad förtäring av potatis.

**Sammansättningen av skyddsämnen är mångsidig i potatis.** I potatisen finnas rikligt av trenne olika vitaminer. Av dessa bör uppmärksamhet särskilt fästas vid C-vitaminen, som skyddar mot skörbjugg. Denna vitamin saknas fullständigt i spannmål, men finnes rätt rikligt i potatis, som kokats oskalad. Den vitamin, vilken skyddar mot engelska sjukan, förekommer däremot lika litet i potatis som i spannmål, men ingår rikligt i fiskleverolja.

**Potatis innehåller rikligt kalk och fosfor.** Dessutom är det inbördes kvantitativa förhållandet mellan dessa viktiga mineralämnen förmånligare i potatis än i spannmål.

**Av potatis erhåller vår organism järn.** Denna omständighet bör särskilt beaktas vid barnets föda, ty mjölk, vilken i övrigt är ett fullödigt näringsmedel, innehåller icke järn.

Det är lyckligt, att ett så billigt och lätt anskaffat livsmedel som potatis, innehåller så många olika ämnen, vilka stärka hälsan. Det vore önskvärt att man inon alla befolkningslager i vårt land skulle förstå att giva potatisen den rangplats i matordningen, som den på grund av sina näringsegenskaper är värd.

Vatt. h. 1944



# Utsädd

Är en av de mest  
och som tillika hem-  
den för den svenska  
den svenska trogen  
för att såväl för  
och söder  
den svenska besittare  
den svenska

den svenska  
den svenska i potatis  
den svenska. Av den  
den svenska som tillika  
den svenska i span-  
den svenska kaka. Den  
den svenska förkommer  
den svenska i

den svenska är det  
den svenska i min-  
den svenska

den svenska omständighet  
den svenska i övrigt  
den svenska

den svenska i  
den svenska i  
den svenska i  
den svenska i  
den svenska i