

**Sp. 691. Tillaga til þingsályktunar [160. mál]**  
um útvegum heilnæmra fæðutegunda.

Flm.: Hannibal Valdimarsson, Ásmundur Sigurðsson, Jóhann Jósefsson.

Alþingi ályktar að fela ríkisstjórninni að hlutast til um það við hlutaðeigandi yfirvöld, að Náttúrulækningafélagi Íslands verði veitt nægileg innflutnings- og gjald-eyrisleyfi til innflutnings á ómöluðu korni, ósigtuðu mjóli, grænmeti að vetrinum, þurrkuðum ávöxtum o. s. frv., til þess að félagið geti séð félagsmönnum sínum og öðrum landsmönnum, er þess kynnu að óska, fyrir heilnæmum og óspilltum matvælum, sem nú er miklum vandkvæðum bundið að útvega.

#### Greinargerð.

Náttúrulækningafélag Íslands, með Jónas lækni Kristjánsson fyrrum alþingis-  
mann í fararbroddi, hefur á undanförnum árum beitt sér fyrir mjög þýðingarmiklu

starfi í þá átt að opna augu þjóðarinnar fyrir aukinni neyzlu óspilltra og heilnæmra matvæla, svo sem grænmetis, ómalaðs korns, ósiglaðs mjöls, sojabauna, ávaxta o. s. frv., o. s. frv.

Í Náttúrlækningafélaginu munu nú vera um 1700—1800 félagsmenn, og viðs vegar um landið er fjöldi fólks, sem hefur mikinn hug á að haga mataræði sínu að meira eða minna leyti í samræmi við kenningar þessa félagsskapar eða forgöngumanna hans.

En hér er ekki hægt um vik, því að ýmis af þeim matvælum, sem mestu varða, eru oft litt fáanleg eða ófáanleg. Má þar nefna grænmeti að vetrinum, þurrkaða ávexti og nýja, ómalað korn, nýtt mjöl o. fl.

Ef einhver vildi skýra þetta með gjaldeyrisfátækt þjóðarinnar, fer það skeyti fram hjá markinu, því að nýtt grænmeti, svo sem hvítkál, gulrætur og þess konar, er mjög ódýrt í innkaupum og ómalað korn kostar engan aukagjaldeyri, þar sem það kæmi í stað annarrar mjölvöru. Og að því er ávextina snertir leggur Náttúrlækningafélagið að vissu leyti meira upp úr þurrkuðum ávöxtum (rúsinum) en nýjum, ekki hvað sízt vegna þess, að ef fullnægja ætti eftirspurn eftir nýjum aldinum, mundi það reynast erfitt gjaldeyrisatriði, svo sem reynslan hefur sýnt. En um þurrkaða ávexti er öðru máli að gegna. Enn fremur má benda á það, að ef hægt væri að fá nýtt grænmeti árið um kring, kæmi það minna að sök, þótt nýja ávexti vantaði.

Náttúrlækningafélag Íslands hefur um nokkurt árabíl starfrækt matsöluhús í Reykjavík við ágætan orðstír. Er þar á borðum að margra álit hollari matur og þó ódýrari en á flestum öðrum greiðasölustöðum hér á landi.

Vegna matstofunnar hefur félagið fengið leyfi fyrir nokkrum innflutningi, en þó hefur það verið mjög af skornum skammti. Hins vegar hefur félagið lítið sem ekki getað liðsinnt þeim mörgu mönnum, bæði innan Reykjavíkur og utan, sem leitað hafa aðstoðar þess um útvegum á ýmsum hollustumatvælum.

Er oss t. d. tjáð, að nú að undanfögnu hafi N. L. F. Í. gert ítrekaðar tilraunir til að fá leyfi fyrir innflutningi, en þær tilraunir lítinn árangur borið. Einnig er oss tjáð, að félagið hafi snúið sér til aðalinnflytjenda þeirra vörutegunda, sem hér er um að ræða, en litla áheyrn fengið. Eru hinir stóru innflytjendur sagðir tregir til að sinna beiðnum um útvegum vörutegunda, sem ekki eru almennt notaðar. Má þar til nefna ómalað korn og fleira þess háttar. — Einnig er það litt við unandi, að grænar baunir þurrkaðar, nýjar gulrætur o. fl. fáist einungis flutt inn til niðursuðu, sem gerir vöruna bæði margfalt dýrari fyrir neytandann og skemmir hana að auki.

Þessu sýnist þurfa að breyta. Og virðist oss þá næsta eðlilegt, að félagsskap eins og t. d. Náttúrlækningafélagi Íslands verði gert kleift að annast innflutning ýmissa hollra matvæla, sem nú eru litt fáanleg. Ætti slíkt engan veginn að þurfa að kosta neina verulega gjaldeyriseyðslu, þar sem aðallega yrði um tilfærslu að ræða milli vörutegunda og annað ekki.

Finnst oss ekki óeðlilegt eða óæskilegt, að Náttúrlækningafélagið ræki verzlun þar sem eingöngu væru á boðstólum heilnæmustu og beztu matvörur. Eru slíkar verzlunir nú til víða um lönd og eiga sums staðar veigamikinn þátt í útbreiðslu hollra manneldishátta.

Liggur í augum uppi, að útilokað er fyrir félagið að koma upp eða reka slíka verzlunarstarfsemi, nema það fái sjálft að flytja inn þær erlendu matvörutegundir, sem erfiðast er að afla með milligöngu annarra innflytjenda. Verður það að teljast miður, að hér skuli enginn aðili vera til, sem reki verzlunarstarfsemi með neyzluvörur miðað við ofangreind sjónarmið. Teljum vér því sjálfsagt, að ríkisvaldið greiði fyrir því, að úr þessu verði bætt.

Það er að verða æ augljósara, enda nú orðið viðurkennt af mörgum okkar lærðustu manneldisfræðingum, að vér Íslendingar stefnum í veigamiklum atriðum í öfuga átt um fæðuval og heilsusamlegt mataræði. Bregða eftirfarandi tölur úr innflutningsskýrslum allskýru ljósi yfir þessar óskemmtilegu staðreyndir.

Tölurnar hér á eftir sýna innflutning helztu tegunda kornmatar í kg á mann á ári.

Ár	Rúgur heill	Rúgmjöl	Hveitimjöl	Hrisgrjón	Bygg	Haframjöl
1873—79	..... 43	9	0.5	6	13.5	„
1880—84	..... 40	13	2	9	15	„
1885—89	..... 33	17	8	9	15	„
1890—94	..... 24	20	10	10	16	„
1895—99	..... 23	29	15	11	16	0.6
1900—04	..... 21	33	18	12	15	1.5
1905—09	..... 15	37	23	10	8	6
1910—14	..... 11	49	27	10	„	12
1915—19	..... 1	54	39	6.5	„	21
1920—24	..... 1	55	37	6	„	17
1925—29	..... 3.5	47	41	7	„	17
1930—34	..... 4	39	45	6	„	15
1935—39	..... 2	47	43	6	„	14
1949	..... „	36	58	4	„	9

Ætli þeir verði ekki nokkuð margir, sem þessar tölur athuga, er hljóta að viðurkenna, að þróun kornvöruinnflutningsins stefni í öfuga átt við það, sem vera ætti og skynsamlegt væri?

Allt fram undir aldamót er það ómalað korn, sem setur aðalsvipinn á kornvöruinnflutninginn. Það er heill rúgur, hrisgrjón og bygg. — Nú er heili rúgurinn horfinn og byggð sömuleiðis. Í byggsins stað er komið haframjöl. Hrisgrjónaneyzlan hefur lítið breytt allt þetta tímabil. Rúgmjolsneyzlan hefur fjórfaldast síðan 1873, úr 9 kg í 36 kg á mann á ári.

Þetta er í sjálfu sér afturför, því að ómalað korn getur geymt óskemmt svo árum og jafvel öldum skiptir. Að það sé óskemmt, má m. a. marka af því, að það getur spírað. En jafnskjótt og það hefur verið kurlað eða malað, byrja í því efnabreytingar, sem spilla mjölinu og eyða meðal annars fjörefnum þess. Verða skemmdirnar þeim mun meiri sem lengra líður. Munurinn á nýmöluðu og geymdu mjöli finnst greinilega á bragðinu. Brauð úr nýmöluðu mjöli er svo ilmandi bragðgott, samanborið við annað brauð, að þeir einir trúu, sem reynt hafa.

Enn meiri skemmd er það þó á þeim möluðu kornvörum, sem hingað flytjast, að við mölunina hefur hýðið jafnan verið sigtað frá og því fleygt í burtu. Er það venjulega selt við lágu verði sem svínafóður. — En þar með er einmitt kastað burtu verðmætustu næringarefnum kornsins. Þessi efni eru í sjálfu hýðinu og næst því; enn fremur í kímínu, sem fylgir hýðinu við sigtunina, en í því er fjölbreytt og samþjöppuð næring, sem ætluð var hinn ungu jurt, meðan frjóanginn er að vaxa og áður en hún skýtur rótum. Með þessari meðferð er talið, að fari forgörðum allt að 1/10 hlutar af fjörefnum og steinefnum kornsins, enn fremur beztu eggjahvítefnin auk fituefna og kolvetna og hinna nýfundnu „auxon“-efna, sem talin eru hafa engu minni þýðingu fyrir næringu og heilbrigði líkamans en fjörefnin. — Fjörefnin í korni eru aðallega B-fjörefni, sem greinast í marga undirflokk og eru sérstaklega þýðingarmikil fyrir meltinguna og taugarnar. — Þá er í hýði korntegunda allmikið af járn. Loks eru í því ómeltanleg grófefni, tréni (cellulose), sem hafa hina mestu þýðingu fyrir meltingarstarfseminu.

Það iskyggilegasta við þróun þá, sem taflan hér að framan sýnir, er þó það, að hveitineyzlan hefur á umræddu tímabili vaxið jafnt og þétt, úr hálfu kílógrammi á mann í 58 kg. — En um hveitið er það að segja, að auk þess sem því hefur verið spillt með vandlegri sigtun, er líka blandað í það eitrefnum í því skyni að gera það hæfara til geymslu, og að því er sumum finnst líka áferðarfallegra, þ. e. a. s. hvítara. Nýlegar vísindatíraunir hafa sýnt, að efni það, sem löngum hefur verið notað á þennan hátt í hveitið, köfnunarefnis-triklorid, hefur mjög skaðlegar verkanir á heil-

brigði tilraunadýra, og mega menn, sem mikils neyta af hveiti, vel draga af því sínar ályktanir.

Nú er hveitið rúmur helmingur af öllum kornvöruinnflutningi Íslendinga og ætti engum að vera það fagnaðarefni.

Vér höfum fyrir satt, að þegar fyrir strið hafi Þjóðverjar bannað með öllu finsigtun á hveiti og einnig innflutning á hvítu hveiti. Og á styrjaldarárunum fóru Engendingar eins að. Er talið, að þetta hafi reynzt góð heilbrigðisráðstöfun, og reyndist engum erfiðleikum bundið að framkvæma það, þó að ýmsir söknuðu hvíta brauðsins, eins og ekki er ólíklegt, þegar fólk hefur vanizt því frá barnæsku. En þessi dæmi sýna, að það ætti ekki að vera nein frágangssök að gera svipaðar ráðstafanir hér á landi. Til þess þyrfti þó að setja upp kornmylnu eða mylnur, sem möluðu eftir hendinni allt það korn, er vér neytum, svo að fólk ætti jafnan kost á nýrri og óspilltri mjölvöru. Að sjálfsögðu væri hægt að finsigla mjöl, ef á þyrfti að halda, t. d. handa sjúklingum, sem ekki þola grófmeti. En sú er bótin, að í það mjöl þyrfti þá ekki að bæta neinum eiturefnum, þar eða ekki væri þörf á að geyma það nema skamman tíma.

Ef sporið væri þannig stigið heilt og óhikað, yrði beinlínis um verulegan gjald-eyrissparnað að ræða, því að korn, sem flutt væri inn í tankskipum, yrði miklu ódýrara en mjöl flutt inn í sekkjum og smápökum, eins og nú tíðkast. Uppskipun og öll meðferð yrði þá líka ódýrari, þar eð korninu yrði þá dælt úr skipi upp í korngeymsluna. Af innflutningi á ómöluðu korni leiddi líka það, að óhætt væri að flytja inn mikið í einu, þar eð ómalað korn geymist svo að segja óendanlega, eins og fyrr segir, ef geymslustaður er góður og öruggur. Þá flyzt vinnan við mölunina líka inn í landið.

Loks væri það þá ekki lítilsvirði — þar á meðal fjárhagsatriði —, ef slík ráðabreytni yrði, eins og margir hafa trú á, til að bæta heilsufar þjóðarinnar. — Þá kæmu teknamegin aukin afköst vinnandi manna, minni fjarvistir frá störfum, minni sjúkrahúsakostnaður, minni lyfjakaup og á ýmsan annan hátt spöruð útgjöld og minni gjaldeyrisþörf.

Þessi sjónarmið hafa líka að meira eða minna leyti verið viðurkennd með áætlun um kornmylnu í sambandi við ráðstafanir Marshallfjár. Að þessu ber að stefna, og ber forráðamönnum þjóðarinnar tvímælalaust skylda til að greiða fyrir framkvæmdum í þá átt.

En meðan þetta stórmál kemst ekki í kring, er sjálfsagt og enda nauðsynlegt að koma til móts við þá menn, sem leggja kapp á að nota einungis óskemmdan kornmat til neyzlu og vinna að því sem hugsjón að fræða aðra og hvetja til þess sama. Verður slíkt að vorum dómi að teljast til þjóðnytjastarfa, sem styrkja ber og efla.

Í þeim tilgangi er tillaga þessi fram borin, og viljum vér, flutningsmenn hennar, vænta þess, að Alþingi verði við þeim sanngjörnu óskum, sem hún fer fram á til fyrirgreiðslu og aðstoðar þeim ágætu mönnum, sem heldur kjósa að velja sér til neyzlu holla fæðu en skemmda.