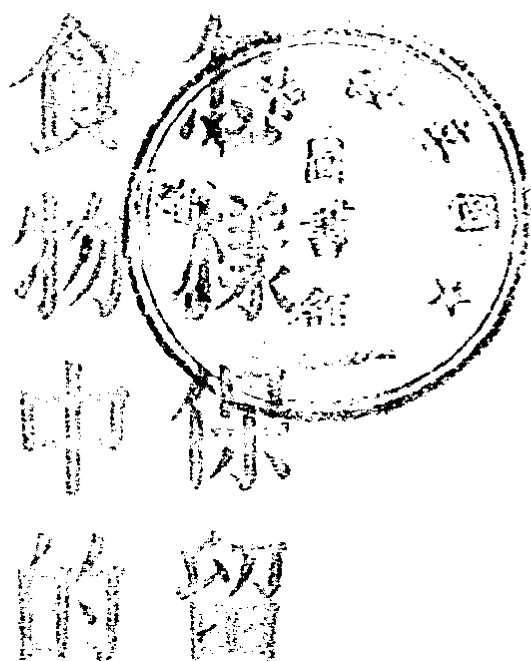


黃立之編



食物中的留  
維他命

維他命

世界書局印行

411.3  
491

國立中央大學  
圖書館

分類號 411.3 491

登錄號 30712

# 怎樣保留食物中的維他命

黃立之編



世界書局印行

411.3  
491



次

維他命的話……………一

維他命的必要性……………二

怎樣保留食物中的維他命……………五

維他命的性質……………八

維他命和色澤的關係……………一四

『維他命食物表』的說明……………一五

維他命食物分類表目次

|   |          |    |
|---|----------|----|
| 一 | A種維他命食物表 | 一八 |
| 二 | B種維他命食物表 | 一九 |
| 三 | C種維他命食物表 | 二〇 |
| 四 | D種維他命食物表 | 二一 |
| 五 | G種維他命食物表 | 二二 |
| 六 | 其他維他命食物表 | 二三 |

# 怎樣保留食物中的維他命

## 開頭的話

維他命對於健康的重要，可以說曾經灌入過每個知識份子的頭腦裏，但是若要問他們那幾種食物含有維他命？我想明白的人一定不多。倘使再問怎樣處理食物才能保留維他命？這在大多數人就更有點茫然了。這是什麼原故呢？主要理由不外：第一，營養學家長年埋頭於維他命的探究，所獲的成績，是一點一滴聚積起來的，決不會竟全功於一旦，因此引不起一般人的注意。第二，所有關於維他命的文字，大抵係分散在報章和雜誌上，內容泰半簡略，而且資料又少，至於那些較為充實的專門著作，則非常人所能領會和接受。

根據國聯衛生委員會的調查報告，幾乎全世界每一國的人民，在營養

治 效

維他命對於健康的重要，可以說曾經灌入過每個知識份子的頭腦裏

北京圖書館藏

上都缺少重要的維他命，而且白麵和白米等食品，一般人有吃得太多了。其實米和麥的主要營養素，如維他命及礦物質，完全包藏在牠的外皮和胚體（germ）部分內，尋常因嫌完整米麥的粗糙難食，故用機器磨白，這樣一來，所有精華就喪失殆盡，吃的反是含澱粉最多的糟粕而已。但是現在美國已有很多磨坊，採用一種所謂莫氏磨粉法（Morris Mills Method）來保留麥子的胚體，這對於民族健康，是極有增進的功勞，甚望國人開設的製粉廠，也應該急起仿效推行才好。

## 二 維他命的必要性

我們不但要努力鼓吹維他命的知識，而且必須改良我們的膳食及烹調法，其理由如下：

（一）人類的飲食習慣，實為口味和經濟兩點所左右，由古迄今已有極

悠久的歷史，但營養科學的發展，還是最近幾年的事，所以一時想除舊更新，當然感到萬分的困難，譬如日常必需的白米，白麵，白糖等食品，就不易斷然廢止而代以其他較為滋養的食物。這些食品，由於精製的原故，所有維他命和礦物質已悉遭破壞無餘的，確是非常可惜。雖然我們從菜肴內仍可吸取一些維他命和礦物質，但就生理上的需要量而言，可憐我們大約祇供給了一半，這無怪衰弱多病的人要比比皆是了。

(二) 食物如在種植，運輸，貯藏等方面處置不當，則其維他命含量亦必受損失。水菓不待熟而就採集，也是不妥的，因為那時維他命含量，還未充實呢。有時泥土的生長力過勤，亦為植物中維他命缺乏的主因之一。食物因收集，轉運，貯藏上歷時較久，那麼維他命含量也要受到損失。



(三)現代人已因進化關係而成爲一種專門熟食的動物，何況平常的烹調法，又易使天然食物所含的維他命、礦物質等遭受莫大的破壞。

(四)現代的人，特別是一般精神勞動者，由於平日缺少運動，並且日常走路時少而坐車時多，天一冷卽身穿厚衣而居處又暖，所以供身體發熱的澱粉質，儘可少食爲宜，但維他命和礦物質，則務勿缺乏，藉以維持人身主要器官的健全。

(五)現代人所過的文明生活，常使神經極度緊張；神經系統全靠維他命及礦物質予以滋養，但用腦過度，往往胃納因之不佳，如維他命再攝取不足，那麼身體自然就愈益轉弱。

(六)四十歲以上的中年人，澱粉質食品更應減少爲宜，但維他命及礦物質等要素，仍須多多攝取以增精力。

(七) 婦女爲保持苗條的體態起見往往不惜節食以求之不過要記住少進澱粉質而多食維他命，方才合理，否則身體難免衰弱，這樣不但健康美要無形消失，而且終身受害無窮。

基於上面(四)(五)(六)(七)等項理由，我們明白爲什麼要吃維他命較多的食物，但基於(一)(二)(三)等項理由，事實上我們所攝取的維他命是太少了。因此，惟一的補救辦法，是依照營養學家的指示，每日多食富於維他命的食物，或服用特製的維他命濃縮劑，以補身體的虛弱。

### 三 怎樣保留食物中的維他命

如果要保留食物中的維他命，那麼下面的十條，必須遵守之始有效果可言：

#### (一) 食物必須新鮮

購買食物，須選擇最新鮮的爲標準。食物愈新鮮，則其維他命含量亦愈足。食物須貯藏在陰涼的地方，放在冰箱內最佳。新鮮的東西，買來就吃，最爲相宜，勿可隔時過久。

(二) 綠葉蔬菜最妙

綠葉蔬菜，含維他命最多，常食自然有益。

(三) 食物生食最佳

能夠生食的蔬菜和水果，常食有益於健康匪淺。若食物生食或熟食均可，則甯可生食爲宜。

(四) 烹調須加注意

烹調對於維他命最有影響，故須特別注意。烹調的方法，按其優劣，依次排之如下：蒸，炒，烤，炸，烘，煎，燉。

(五) 烹調時間宜速

就保留維他命一點而言烹調食物以速爲貴（肉類與豆類例外）燒食物甯可不要太酥，否則維他命損失必多。燉與炒二者比起來，後者對於維他命較少破壞。

#### （六）現吃現燒最好

食物燒好就吃最好。菜肴由買到燒，隔時愈短愈佳。時間，熱度，空氣，爲維他命的三害，每餐如有剩菜，應提前食之爲宜，能夠不熱而食則更佳。

#### （七）維他命忌空氣

空氣能破壞維他命，故鍋中煮食物，須覆蓋爲宜。要曉得空氣能養肺，但於食物則不利。

#### （八）煮食物勿用鹼

用鹼煮食物，雖可使其速軟，但亦能使氧化作用迅速，維他命因此

消耗殆盡。此外，食物所含天然的酸素，亦為鹼所中和，致失其價值。

#### (九) 湯汁勿可拋棄

食物的湯汁，切勿拋棄，因水溶性維他命，常存在湯水中，若拋棄實極可惜，故飲之最為有益。

#### (十) 湯中有礦物質

維他命如無礦物質輔助，就不能發揮其功能。礦物質與維他命性質不同，前者不受熱度或氧化的影響，但易溶解在湯水中，故食物的湯汁，必須飲之為佳。

### 四 維他命的性質

維他命為性質複雜的有機化合物，食物中含量極微。維他命能使身體的各部分起作用，有如腺體所產生的內分泌一樣；所不同者，後者人身能自

已產生，而前者則非從食物中攝取不可。

一人一生所消耗的食物量，約有五十噸左右，但一生所攝取的維他命和礦物質，僅佔數茶匙而已。二者對於人的健康，均極重要，如一旦不足，則疾患即生，嚴重的有死亡的危險。凡人身體日益轉弱，維他命的缺乏，實為主要的病因之一。所以日常從食物中吸取充足的維他命和礦物質，確是惟一的保健要策。但烹調的方法，必須有所改良，以免維他命遭受破壞。維他命已被發現的，約有下列數種：

### (一) 維他命 A

維他命 A 能溶於油脂中，若人體缺乏此種維他命，就要患夜盲症；患者逢天黑，視線即受障礙，譬如在電影院中不易尋找座位，夜間駕駛車輛，易於肇禍。皮膚組織，亦需要維他命 A。如缺乏，則牙齒的珐瑯質必隨之遭受影響，往往一時不易察覺。其他如肺、耳、鼻、喉等器官的內膜，亦賴維他命 A 予以保

養，否則此等部分，極易傳染病菌，最普通者例如傷風。據醫學上的試驗，倘使每日多食含維他命A的食物，那麼傷風的頻數和症狀，可以減少到百分之四十。兒童在發育時期，需要維他命A最多，所以父母須注意子女的膳食。但專食維他命A亦不相宜，必須兼食含其他維他命的食物，方始功效顯著。

## (二) 維他命B

維他命B為B類維他命之一。此類維他命更分為維他命B<sub>1</sub>，維他命G（或稱B<sub>2</sub>），維他命B<sub>6</sub>，生活酸（Pantothenic Acid），維他命P——P，固本素（Intrinsic Factor）以及抗白髮素（Anti-Grey Hair Factor）等等。此類維他命，係藏在五穀的胚體中，有發奶的功能，授乳的婦女，須多多攝取為宜。維他命B<sub>1</sub>，且能幫助糖和澱粉的消化。此等食品在天然狀態下，本含有適量的維他命，但因精煉之故，如白糖，白米，白麵等，所含維他命即遭消滅，實在是非常可惜。目前美國已有許多科學化的磨坊，從事製造保留麥胚的維

他命白麵粉，本文前已述及，請讀者注意。維他命B<sub>1</sub>有增進食慾的功效，不思飲食的病人服之，胃口即可轉佳不少。此種維他命，對於人的精力，甚有關係，並有益於消化系統，如缺乏則易患大便秘結。維他命B<sub>1</sub>不足的初期病象爲兩腿無力，繼之神經機能，亦起障礙，而且腿部浮腫，構成了所謂腳氣病。今日此種維他命已用於治療小孩驚風症，試觀德國在一八三八年始創白麵廠，而該國第一次發現驚風，就在一八四〇年，可見孩童的營養，實甚重要。

#### (三) 維他命G

維他命G能助脂肪和蛋白質的消化。皮膚和眼，亦賴維他命G予以滋養。早老與維他命G頗有關係，人體如少此種維他命，則眼部易患白內障病，並且胃腸方面亦易起消化不良及結腸炎等病症。

#### (四) 其他的B類維他命

固本素具有抗貧血的特質，爲製造良好血液的要素。目前醫學界所確



定的抗白髮素，亦爲B類維他命之一。維他命B<sub>6</sub>能滋養皮膚，不足時即易患各種皮膚病。維他命P——P有益於皮膚組織及消化系統，身體內如過於缺少，則易生一種嚴重的皮膚病叫蜀黍疹，有危及生命的可能。生活酸亦爲最近發現的B類維他命之一，對於人體的功能，雖還沒有確切的規定，但營養學家深信，此酸於生長及消化上極有關係。

上面這些新發現的B類維他命，在富於維他命B及G的食物中，均多少有之，讀者可參閱『維他命食物表』便知。凡是B類的維他命，都能溶於水中，所以菜湯須飲之爲妥。

### (五) 維他命C

維他命C最易爲熱度所毀，其功能爲滋養骨骼，牙根，眼睛及關節，並能增強精力。兒童如缺乏維他命C，就要易哭好鬧，骨節發生障礙，及口腔內部作痛。這種維他命能幫助人體抵抗傳染病，但因性質脆弱，故極易爲熱度所

損壞，且易溶於水，是以含維他命C的水菓和蔬菜，能夠生食最好。

#### (六) 維他命D

人體經日光照射後，皮下組織即產生維他命D，故日常多曬陽光，比起吞服魚肝油，不知要經濟多少倍。如用紫光燈代替，功效亦同。此種維他命，使牙、骨、腺等部增強，無論老少，都不可缺。在精力及生殖方面，亦起重要的作用，如服魚肝油精，則每日須有一千單位的分量為宜。

#### (七) 維他命E

人類受胎作用，與維他命E極有關係。婦女常服維他命E，能使嬰孩減少夭折。肌肉組織，亦受此種維他命的影響，例如醫生治療小孩驚風，常用維他命B以安患者的神經，並用維他命E以恢復肌肉的活動。腺的健康，亦有賴於維他命E。

#### (八) 維他命K

維他命K的功能，爲凝結血液，防止出血不停。此種維他命使傷口流出的血液，迅速凝結，以免流血過多。

## 五 維他命和色澤的關係

常人誤認白色的食物較有色的食物爲佳，以爲前者清潔衛生，多食於人有益，但就營養上看來，所有白米，白麵，白糖等食品，實不及黃米，黑麵，紅糖等滋養。多數的維他命是無色的，不過和食物的色素較爲有緣。大部分麥中的維他命，爲麥胚所佔有，色澤略帶淡黃，所以現在美國有一種維他命麵粉，就具有微微的奶油色。平常城市中人，吃白米飯以爲高貴，其實鄉下人吃黃色的糙米，反而得到較多的益處。大凡黃色的色素（即所謂胡蘿蔔素 Carotene）的食物，必含維他命A無疑，如胡蘿蔔，南瓜，黃玉蜀黍，紅薯等皆是，但胡蘿蔔素含量最多的蔬菜，看起來倒並不是黃色的，而是綠色的。這種綠葉

菜含有另外一種的色素叫葉綠素(chlorophyll)，因色澤較強的原故，而將黃色的胡蘿蔔素罩過了。所以綠葉蔬菜最富維他命A，並且深綠色葉子的含量，又比淡綠色葉子來得多。總之，綠，黃，和橘紅三色爲含維他命A的表記。其餘如紅，紫，青，黑等色的蔬菜和水果，則維他命含量甚少。不過祇看食物表面的顏色，如蘋果外表的紅色，亦並不能斷定維他命含量不多，須看裏面的肉是否黃色，以定胡蘿蔔素的有無，也就是定維他命A的有無。至於別種維他命，則和顏色不生關係，這一點是要留意的。

## 六 『維他命食物表』的說明

本表係根據美國權威營養學家海斯丁司(M. Hastings) 與佛雷台立克司(H. C. Fredericks) 兩氏，以及國內著名學術機關等研究所得的結果而編製。內容特別着重本國的食物，而以實用爲惟一目的，甚望學者有

所指正。

維他命雖於健康，極爲重要，但非絕對的營養素，如果經常的食物中，已有相當的維他命及礦物質以供攝取，那麼爲了吸收其他的營養素如蛋白質，脂肪等起見，又爲了迎合口味和顧到經濟的兩層起見，別種維他命含量極少的或甚至於不含維他命的食物，也是不能全然免去的。還有一點，就是所有維他命，可以說都是重要的，彼此間實無分軒輊，所以表上所列的食物，應常時選用以保健康。

本表將食物粗分爲四大類：蔬菜，菓實，五穀，及乳肉。在每種維他命項目下，此四類食物，係按維他命含量的多寡而分先後，其次序如下：

維他命A：蔬菜，乳肉，菓實，五穀。

維他命B：五穀，蔬菜，菓實，乳肉。

維他命C：菓實，蔬菜，乳肉，惟穀類獨缺此種維他命。

維他命D：除酵母外，祇有乳肉類食物含有此種維他命。蔬菜中全無，但平常多曬日光，即可獲得維他命D。

維他命G：乳肉，蔬菜，五穀，菓實。

表中的（第一類）食物，指維他命含量最多；（第二類）食物，指維他命含量次多。請讀者注意。本表非供營養學人員參攷，而是供平常家庭方面應用的。此外，表中食物的維他命含量，不是根據新鮮未燒的食物而定，而是根據煮熟的食物而定，譬如就維他命C而言，有幾種生的蔬菜，其含量實較水菓為多，但因須煮熟而食者佔多數，又因維他命C最易為熱度所破壞，所以事實上水菓就佔居了首位。

茲為讀者謀隨身攜帶及翻閱便利起見，編者特將前項表格另外製成維他命食物分類表六種以供參攷，請讀者注意。







### 三種維他命食物表

| 食物分類                                  | 菓實  | 蔬菜   | 乳肉                                    |
|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| <p>有益於眼<br/>發達牙齒及骨節<br/>抵抗疾病，增強精力</p> | <p>他命C遇熱即散，食物生吃最佳。</p> <p><u>第一類</u> 檸檬 楊梅<br/><u>第二類</u> 菠蘿 香蕉 桃 瓜 柳</p> | <p>他命C能溶於水，燒時愈佳，維他命C愈選之為宜。</p> <p><u>第一類</u> 苣荬菜 捲心菜 胡蘿蔔 甘藍 芥菜 韭菜 蕃薯 生黃香<br/><u>第二類</u> 龍鬚菜 甜菜 芥菜 洋蔥 紅菠 白碗</p> | <p>須注意烹調，最好半生半熟。</p> <p>腦 蛤 魚 肝 蠔</p> |
| <p>維他命C的功能</p>                        |   |  |                                       |

#### 四 D 種維他命食物表

| 維他命 D 的功能                                 | 食物  | 礦物質  |
|---|---|--|
| <p>增強精力。</p> <p>發達牙齒及骨骼。</p> <p>輔助消化。</p> | <p>祇有動物之肝，富於維他命 D。</p> <p><u>第一類</u> 乳酪</p> <p>魚肝油 雞肝油</p> <p>鰵魚肝油</p> <p><u>第二類</u> 蛋</p> <p>牛肝 牛乳</p> <p>白脫油 鰵魚</p> <hr/> <p>皮膚經日光照射後，即可獲得維他命 D，故日光為人人可以享用的大眾補品，每日須多曬為宜，人造日光（即紫光燈），亦有同樣的效能。</p> | <p>礦物質</p> <p>人體各部組織，除賴維他命予以營養外，食物中的礦物質，亦為不可缺少的要素，凡富於維他命的食物，則其所含礦物質亦多，人體所需的礦物質如下：</p> <p>鈣 磷 鈉</p> <p>鉀 硫 鎂</p> <p>鐵 銅 碘 錳</p> |



## 六 其他維他命食物表

| 維他命種類      | 功 能                             | 下列維他命食物，因大半尚在研究中，故本表所舉者不甚完全。        |
|------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 維他命<br>E   | 發達生殖能力。<br>增強內分泌作用。<br>長肌肉，生精力。 | 蛋·萵苣·生菜·青菜·其他綠葉菜·花生·大多數肉類·完整之五穀。    |
| 維他命<br>P—P | 營養皮膚發育。<br>輔助發育。<br>增強消化力。      | 蛋·綠豆·甘藍菜·瘦肉·肝·豬肉·番茄·蘿蔔根·鮮牛乳·整小麥·酵母。 |
| 維他命<br>K   | 凝結血液。<br>防止出血不停。                | 蛋·肝·多數的綠葉菜·糠·豆油。                    |
| 維他命<br>B—6 | 營養皮膚。                           | 白脫油·蛋·豆·肝·雀麥粉·糠·酵母。                 |



新書出版  
印刷

華民三十年十一月初版

# 怎樣保留食物中的維他命

實價國幣五角

外加運費匯費

編輯者 黃立之  
發行人 陸高誼  
出版者 世界書局  
發行所 上海及各埠世界書局

01  
11/11/11



11/11/11  
11/11/11