

# 平民教育

## 飲食

(常識學科)

第九二號



中華平民教育促進會出版



3 1795 8865 6

MG  
R 155  
4

# 飲食

(一)

人爲什麼要飲食，食物與人生究竟有什麼關係，現在分數段來說。

第一，食物供給身體的熱與力。我們身體所有的熱氣與動作時所用的力量，全是食物變出來的。因爲食物吃到我們的胃裏，受了消化與吸收的作用，就發生熱與力。

食 飲

第二，食物供給構造或修補細胞的材料。人身的筋肉骨頭神經血等都是細胞造成。造成細胞又仰賴食品。人身細胞常因動作而有消耗的，亦賴食物補充，不然身體就支持不住了。所以發育的兒童要想筋肉長得健壯，病人要恢復身體的健康，一定要靠飲食的。

第三，食物節制身體各機關的活動。身體的活動很多，心的跳動，肺的呼吸，胃的消化，血液的流行，等等，必須按着次序，合節進行，這也是仰賴食物的。

食物的成分有五種：

第一蛋白質。蛋白質是構成人體最重要的成分，人體之需要蛋白質是因入而異。兒童正長的時候需要得多些。成年人與老年人所需要的，也和兒童差不多。總之我們每日飲食裏若有百分之十五的蛋白質，即足供我們身體的需要。食物含蛋白質最多的有蛋，動物肌肉，黃豆，杏仁，在身體的營養上，肉類的蛋白質比豆類的蛋白質，功用要比較大些。

第二是脂肪，或作油。油是發生熱力最重要的成分，

豬油，牛油，素油，肥肉，芝麻，蛋黃，胡桃，落花  
生，大豆含油質最多。油在人體中所佔的數量，因人不  
同，大概肥胖的人多，瘦弱的人少，女子多，男子少。  
所以女子與肥胖的，宜少吃含油最多的飲食。

第三是含水炭素。供給人身熱力的食物成分，水果之  
糖，穀類，澱粉，皆屬這一種。平常食物中，如米飯，  
大麥，小麥，蕎麥，豌豆，蠶豆，馬鈴薯，青芋，茨  
菇，海帶，皆富於澱粉，葡萄糖，蔗糖及一切水果之糖  
皆含水炭素質。澱粉糖都能使人長胖，所以瘦弱的人當

吃多些。步行遠路人，多吃點糖，可以增長力量。

第四是礦質或稱無機鹽。生長牙齒及身體骨骸最重要的成分，礦質裏面應當特別注意的有四種：

(一)鈣。長骨與牙最需要鈣。小孩之得軟骨病或佝僂病，皆是因爲飲食裏缺乏鈣的緣故。葉類的葉菜如菠菜，青菜，豆子，蛋黃，皆含有鈣。

(二)磷。磷與鈣皆爲長骨之重要成分，食物中如魚，蛋黃，豆，白菜，菠菜，萵笋，胡蘿蔔，皆富磷。

(三)鐵。鐵是造人身紅血最重要的材料，飲食如缺乏鐵，人就要得血虧，或貧血的毛病。青菜，菠菜，瘦牛肉，動物之肝最富鐵質。

(四)鎂。鎂在食物成分中亦頗重要，人身缺乏鎂，則生鵝喉及頸項粗大毛病。各種海藻如海帶含鎂最多，宜間或食之。

第五是維生素。這是最近十數年來，歐美科學家纔發明的。以前人總以為人體的需要，不外乎蛋白質，含水量，礦物質，油，幾樣，殊不知食物如菜葉，蛋黃，



魚油，蕃茄，鮮果等，皆含維生素極富。正長之兒童及成人，無日不需要維生素。維生素可分爲四種：

(一)甲維生素。他是抵抗乾眼病的。飲食中缺乏這個，人的眼睛發乾，甚至失明。食物中以蛋黃，魚肝油，青菜蔬菜，西紅柿含此最富。

(二)乙維生素。他有防止與治療腳氣病的好處。食物缺乏他，人的腳要腫。乾豆，整麥(帶麩皮者)，生菜，水果，尤其是橘子，含之最富。

(三)丙維生素。抵抗壞血病，兒童牙肉潰爛流血，成

年人皮色黃白，皆因缺乏此種維生素。多吃生菜，西紅柿，牙豆，就可免此。

(四) 丁維生素。抵抗兒童軟骨病。食物中如魚肝油，蛋黃，含之最富。多曬日光，亦可免軟骨毛病。

(三)

食物與人體之關係，上面已經詳詳細細說過了。食物經消化後，就發生熱與力；那末，食物在人體裏是怎麼消化呢？這一點道理，想來也是大家急欲知道的。食物的消化，是藉着消化器，如口，胃，膽，腸等是；又

藉着消化液，如口涎（即唾液），膽液，腸液等是。口內的唾涎，將澱粉化糖，然後經過食道入胃，食物之含有澱粉成分如米飯等，務須在口內細嚼，再行下咽。胃內有胃液，能消化食物，使成爲糜粥。脂肪則需膽液來消化，變成粉碎的東西。腸液是消化唾液沒有消化盡的澱粉，使之成糖。消化後的食物，就由血管通到全身，沒有消化的，就固結的而排泄於體外。

#### （四）

一般人的飲食，大都不十分適宜，不是蛋白質太豐

富(肉食多)，就是維生素缺乏；這樣的飲食，是不足以養身的。下面的幾條事，應特別注意：

第一，飲食要包含各種成分。雞蛋，豆類是可以代替肉類(蛋白質)的，蔬菜當豐富，水果也要多少有一點。

第二，食物要容易消化的。不論食物的價值怎樣，總要能消化，假如不能消化，對於身體不但無補，而且有傷身體的健康。兒童胃弱，老人胃衰，更要吃容易消化的物品。至於成年的人也不宜多吃難消化的食物，以傷

腸胃。

第三，飲食要清潔。世上許多病痛，都是由於飲食不慎或不清潔而來。我們常聽人說：『吃進去吐不出來』，就是要謹慎飲食的意思。洗菜蔬的水要清潔，盛食物的器具要清潔，烹調的人也要清潔。飲食清潔，終身平安。

(五)

飲食既然要包含各種成分，又要容易消化，又要清潔；此外還有幾件事也得注意：

(一)吃東西要細細咀嚼。無論食品是澱粉質，是蛋白質，或是礦物質，總要在口內細細咀嚼，然後到腸胃裏，就容易消化。

(二)飲食時間，要有一定；不然，則傷腸胃。

(三)飲食不能間斷，間斷亦傷腸胃。

(四)精神或身體勞動過度後，不可即時就食。

(五)食後不可過於勞動，或過用精神。

(六)不可食太熱或太冷的東西。

(七)刺激性物品如酒和辣椒等，均不可多食。

中華民國十九年十一月  
中華民國廿一年十一月

初版  
再版

飲食(一册)

定價大洋二分五釐

編著者

劉儒珍

校訂者

中華平民教育促進會  
平民文學部

實 用 翻 必  
驗 本 印 究

出版者  
臨時印刷者

中華平民教育促進會  
攝華印書局  
石駙馬大街二十一號  
中華平民教育促進會

陳 林 李 劉  
筑 大 勸 春  
山 椿 青 雷  
趙 湯 堵 瞿  
水 鶴 述 水  
澄 逸 初 森

EKBC  
MG  
R155

4