

醫學小叢書

飲食與健康

商務印書館發行

醫學小學叢書

飲

食

與

健

康

✓
張恩廷編

商務印書館發行

林義謙贈

中華民國二十五年四月初版

徐

醫學叢書
飲食與健康 一冊
(68871.1)

每冊定價國幣叁角伍分
外埠酌加運費匯費

編纂者 張 恩 廷

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者喻飛生)

序

近代文明，不斷地在剝奪我們健康的增進，如車馬的繁盛，減少了我們不少的運動機會；食品的精製，剝削了我們很多的必需養分；所以我們抵抗病菌的能力，日趨薄弱，隨時有發生疾病的可能。可是時代進展到現在資本主義的階段，什麼都須講經濟，而時間尤為經濟可貴，要騰出平時一部分時間來鍛練身體，已為時代所不容許，於是我們不得不向日常的飲食方面去注意了。

飲食與健康關係之重，從常言「病從口入」一語，已可覘得，不過，這祇說吃了不適宜的東西，能致疾病，卻疏忽了最緊要的一點，即不健康的身體，應吃些什麼能使健康？於是，輒近有食品化學的勃興，專研究和分析各種的食物。關於這類的學術和研究工作，在我國還少有人注意，各大學亦未設科講授，雖坊間有一二食品化學書本印刊，但多半論述食品之成分與分析方法，對於食品成分與身體健康之關係，概不提及，更未能引起一般人之興趣，使成為通行的讀物。著者有鑒於此，遂有本書的編印。

本書的材料，大部爲前滬江大學化學教授鮑登博士特設之食品化學班講授的記錄，更參佐鮑博士所著的 Food Facts 一書，及國內各種衛生與食品等書籍；專述關於健康的飲食問題：如我人正常發育所需的食素，這些食素的取源與其缺乏、不足和過剩的利弊；更敘述何者爲適宜的食物，如何選擇適宜食物，要避免疾病，應不吃那些食物，要達到健康，應吃那些食物，已有疾病，應避免和吃食那些食物；研究食物與烹調的關係等切實問題，而不作某種食物含有某種成分底比較空泛的敘述；所以名本書爲飲食與健康。

本書行文，力求淺簡，期引起一般人，尤其是婦女們的興趣，使成爲家庭的讀物，並可充作研究食品者的參考資料。至於著者學識淺陋，誤謬之處，尙祈讀者指正。

目錄

第一章	健康與疾病	一
第二章	食物與健康的關係	七
第三章	食物的分類成分與功用	一一
第四章	維生素	一四
第五章	礦物質	二九
第六章	碳水化合物	四九
第七章	脂肪	五八
第八章	蛋白質	六三
第九章	食物中毒與食物衛生	七八
第十章	冷藏與罐藏	八二

第十一章	嗜好品與調味品·····	八九
第十二章	食物的科學製備·····	九八
第十三章	便秘與便秘有關係的疾病·····	一〇二
第十四章	蛋白質需量·····	一〇九
第十五章	能力需量·····	一二二
第十六章	飲食之酸分與鹼分的均衡·····	一二八
第十七章	均衡飲食·····	一三七
第十八章	兒童哺育·····	一四一
第十九章	疾病飲食·····	一六八
第二十章	飲水·····	一七七
第二十一章	對於我國飲食的意見·····	一八二
第二十二章	食物價值表·····	一九三

飲食與健康

第一章 健康與疾病

「你好嗎？」這一句普通的詢候語，表示一般人對於精神所寄託的軀體情況是頗注意的。可是這問題往往被人們漫無標準地或是隨便地以「很好」或「好！謝謝」等等字眼，不切實地回答了。這是一句很普通的回答，雖然有時候回答人的健康同「好」相差尚遠。也許那天早晨他已便秘不爽，或是他的體量已極嚴重的過重或過輕，只是他的飲食、睡眠、與工作尚能相安而已。這對於我們的健康標準是怎樣的漫無定言，而我們又如何的不經心喲！我們對於疾病未免是太大意了。

倘若我們想深一層，認定健康是體內一切細胞皆正常的盡其功能時的一種身體狀態，也許

會使我們恍然大悟，到底我們並不很健康。健康是我們切望着的目標，但不易得到。切實的說，沒有一個人是健全的，唯一的問題，是疾病程度的深淺而已。疾病就是健康的反面，無論若何的身體情況，若是體內細胞效能有失常的情形，那就是疾病了。

健康財富與愉快

健康為成功的要素，成功有時也就是財富。真正的成功，幾乎全是愉快的。有的時候，因為要達到成功，致不惜犧牲健康，但是只有身體健康的人，纔能享受這成功的愉快哩。

記得一次有個貧者說：「我沒有別的，只有健康，這將永遠保持它。」任何人若有了健康，便不能算貧。健康的權利，貧者與富者是同樣能享受於天的，而貧者的生活狀況與富人的比較，往往反是容易達到健康。

曾經生病的人，知道貧而健康，較富而多病是好多了。身體不好的人，往往設法使身體好，身體好的人，卻不去設法使身體更好，臨到病時，纔想到自己的身體。

愉快是良好工作的副產物，可是身體不好的人，不能做成良好的工作。

保持健康是不費什麼的，實在因不健康而起的損失卻極大。由估計所得，英國的工人，因為居住及飲食不宜而起的疾病，每年時間上所受的損失，就有二千三百萬星期，工資上的損失，約二萬萬五千萬元。許多的時候，傾全世界的金錢，亦不能挽回已失去的健康，而要保持已有的健康，卻花費不多。

疾病的原因

疾病有如戰爭時的敵軍，是戰時損失的直接原因，但若有相當的防衛，敵軍便不能致害。防衛為控制的因素，因此可以說是戰時損失的間接原因。

疾病的直接原因，即健康的敵軍，可分為有生的與無生的，有機的與無機的，或依照其致病的機能，分為（1）外傷的原因，如工作及遊戲時的一切意外，或動物的嚙傷等；（2）內生的原因，如生瘤等，此等原因，尚難明瞭；（3）接觸及傳染的原因，大半由於飲食及傳染而起，如：

飲食與健康

四

A. 微生物

B. 毒質

a. 微生物所生的毒

b. 獸畜

c. 無機的

C. 發炎

抵抗第一類原因的最好工具，全靠我們自己。一切安全的口號，都可以合成這一句話：「用你的腦力。」

在我國微生物卻是健康的最大仇敵，這許多微菌、酵素、霉菌、與其他的微生物，決不是任何殺菌藥劑所能完全撲滅的，也不是任何消毒藥品所能除盡的，所以在我國殺菌藥劑與消毒藥品，誠然是必需物，但是健康的身體，卻更重要多了。

對於疾病的直接原因，可勿過慮，應當心的卻是控制疾病的因素，我們如果盡心研求，時時注

重，則疾病就可減少了。

控制疾病的因素

控制疾病的因素有六：日光、空氣、水、睡眠、運動、與食物。大多數的人，得受足量的日光、空氣、與潔水，運動也僅為少數人所忽略。但食物一事，卻是大眾所最不講究的了。然而，這最被忽視的因素，卻是抵抗疾病的一切因素中最重要的一個。

在中國新鮮的空氣很多，便是大城市內的空氣，也不怎樣的為煙灰所污穢。不過清潔的水，猶為一問題，然而比較其他，則還可算是尚引人注意的啦！

在交通便利和工作需要久坐的今日，許多人都缺乏運動的機會，因為缺乏運動，飲食一事，乃更形重要，我們日必用膳三次，每個人都應多少知道一些關於食物的問題。我們可以不運動，但不能停止飲食。

得到充分運動的人，自然可以食不擇味而仍能保持健康，但是在勢須減少運動至最低限度

的時候，我們對於食物就不能不十分重視了。近代文明不斷的在減少我們運動的機會，對於食物，卻又只求形式的精美，這些精製的食物，都失去牠們最滋養的成分，對於養生，是毫無利益的了。

第二章 食物與健康的關係

健康——抵抗疾病的準備狀態

關於健康，有下面兩個比較切實的解釋：

健康端賴體內之各種化學反應，其速度皆宜調整適當。細胞的分泌，細胞的呼吸，與細胞的營養，皆為細胞內各種不同的化學反應。細胞的繁殖，與細胞的死亡，多少都為化學方法所控制。

健康有賴適當食物之供養，適當之消化和吸收這種食物，適當之新陳代謝與組織變換，和廢物的適當排泄。

運動、睡眠、環境與日光，全能影響上述諸作用，因而與食物同為健康的要素。

不適宜的食物

健康與疾病，是受同樣因素的控制，所以污穢的空氣、不清潔的水、和缺乏睡眠、運動、與日光等，都能影響人們的生氣、活力、和健康。不適宜的食物，不但減低身體抵抗病菌的能力，並且在許多情況之下，釀成各種官能病，或是由於使官能過勞，或是由於供養不足，使官能不能維持其正常的發長與功能。我們應選食適當的食物，否則，我們所獲得的，惟有疾病。

飢餓

尋常稱飢餓，是含有吃食不足的意思，嚴格的說，凡應吃的食物而未吃，都可稱做飢餓。飢餓是身體營養的第一堅強的慾望，許多人吃食極多，但還是飢餓，肥碩的人，看去食養很好，若其體內缺乏鈣素，便還是飢餓，所以飢餓不是吃食多少的問題，而是已吃了什麼。往往使我們生病的，又不是我們吃了什麼，乃是未吃什麼，於是尋常家庭購備食物，便應注意所購的是否缺乏某種需要食素，決不能以所購的多寡，而定飢餓與否。

食慾

飢餓與食慾是兩個完全不同的東西，飢餓是食慾發展的前鋒，但是食慾與預有之嗜食意覺和食物的氣味有關，飢餓卻是一種戟刺，而無先前經驗。除非常常吃食適當食物，食慾是多不可靠的，很容易養成愛好任何食物的食慾。

天然食物

許多人嘗說飛鷹、烏鴉、松鼠等，從不講究食物，卻都育殖旺盛。森林中的猴類，不知道什麼是純潔食物，但是沒有人捕到有盲腸炎病的猴子。漁夫網魚，未聽說魚有什麼病的。馬不知什麼是肺病，羊也是這樣。我們的祖先，也從不講究適當食物，而我們仍很旺盛的生存着。

對於這一類的話，我們的答覆只有：他們吃食天然食物。天然食物含有人身適當發育與效能所需的一切物素。一般依賴天然食物的阿拉伯人，根本便不知道什麼是潰瘍、癌腫、瀉痢、腸炎、痛風、

與腎病，因為他們所吃的，大都是天然的無花果和棗椰子，若是他們離開他們的骯髒鄉村，而進居於城市，吃城市人民所吃的食物，便也會與城市人民同樣的容易為疾病侵襲。古代的人，吃食天然食物，所以比較後來文化程度高的人，少於生病。

我們不宜偏向一種食物，凡適合於身體需要的各種食物，都應選食。精製的食物，其天然元素已被剝去，食久，容易致病，所以我們應食天然食物。將來科學昌明，或能製備一種理想的食物，不過在這種科學方法猶未發現之前，我們仍應多吃天然食物。