

飲 食 衛 生 法

中 華 兒 童 教 育 社 編
兒 童 衛 生 教 育 叢 書

主 編 者 馬 客 談 等
編 著 者 潘 仁

中 華 書 局 印 行

613

潘 仁編著



中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書

飲 食 衛 生 法

中華書局印行



民國三十四年一月發行
民國三十五年八月再版

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書
飲食衛生法 (全一冊)

◎ 定價 國幣 九角

(郵運匯費另加)



主編者

胡馬李

叔客清

異談悚

校訂者

陳沈

鶴子

琴善

編著者

潘

仁

發行人

中華書局有限公司代表
姚戡 楮

印刷者

上海澳門路四六九號
中華書局永寧印刷廠

發行處

各埠中華書局

(一三一四八)(滙印)

兒童衛生
教育叢書

飲食衛生法

目次

一	飲食的重要	一
二	食物的成分	三
三	保護消化器	八
四	飲食的方法(上)	一二
五	飲食的方法(下)	一九
六	飲食的時間	二七
七	食物的鑑別	三三
八	廚房和用具的清潔	三九
附錄	戰時食物選擇表	四四—五〇

兒童衛生
教育叢書

飲食衛生法

一 飲食的重要

「一日不食則飢，

三日不食則病，

七日不食則死，」

這是古人說過的幾句話。

有時候，我們過了五小時以後不喫東西，就覺得肚子飢餓了；因為食物停滯在胃裏消化的時間，最短只有一點半鐘，最長也不過五點鐘，普通的米飯和麵包，只是三小時到四小時罷了。所以一個人不喫東西，不要到一天，只要過了五小時以後就覺得飢餓了。三天不喫東西，那自然要病的了，不過也要看一個人平時身體的強弱來決定。有的

人身體很強壯，三四天不喫東西，也不會生病，不過覺得沒有氣力罷了；有的人身體很弱，一兩天不喫東西，就會睡倒，生起病來。總之，飲食和空氣是一樣的重要，牠們能維持我們的生命，使我們能夠生活。大家知道，空氣是一時一刻不能缺少的，爲什麼三四天不喫東西，還能夠生存呢？這是因爲我們平時喫了東西，還有一部分積蓄在身體裏面，像蛋白質和脂肪；所以幾天不喫東西，這些在身體裏面的積蓄，還可以作爲補充，來維持生命。

再說到七天不喫東西就要死，也要看一個人的身體強弱來決定。身體強壯的人，只要給他少量的水，也許七天不喫東西不會死；可是身體弱的人，也許不到七天就死了。有一個驚人的故事；就是印度民族英雄甘地先生，他在一九四三年要求印度獨立自治，用絕食來做反抗英國人的表示，經過兩星期不喫東西，甘地先生也沒有死，現在還是健康的生存着。

飲食對於人生，是多麼的重要啊！

飲食對於一個人身體的功用，大概有兩種：一種是利用飲食物，經過消化以後，作身體的營養，身體的各種臟器，可以繼續的生長。一種是利用飲食物，經過分解以後，發生熱度和力量，保持體溫，運動官能，來維持一個人的生活 and 活動。總而言之，一個人的身體，好像一個蒸汽機關，食物飲料，好像燃燒的煤炭，蒸汽機關加了煤炭，就能發生動力，有了動力，就能運轉。

大家要知道，加煤炭不是一件很容易的事；稍不留心，就會把機器弄壞。好像一個人的飲食，要十分留心，稍不注意，也就會使身體生病，甚而至於死亡。怎樣留心？怎樣注意？那就是要講究衛生了。

下面分別來講講飲食的衛生。

二 食物的成分

在講飲食的衛生之前，先要明白各種飲料食物，含有什麼營養素，有那幾種成分？

根據研究的結果，普通有五大營養素：1. 蛋白質，2. 脂肪，3. 碳水化合物，4. 鹽類，和 5. 水分。近年以來，又有一個驚人的發現，就是除掉上面五大營養素之外，還有一種新營養素，叫做維他命。

現在分別說明如下：

一、蛋白質 蛋白質是各種營養素中的最重要的一種。我們倘使缺少蛋白質的食物，就不能生活；因為我們身體內臟，都含有蛋白質的成分。所有的動物，如血，肉，皮，毛，鱗，爪，乳，卵，和軟骨，幾乎全部都是蛋白質造成的，缺少了蛋白質，這些機體，就沒有東西補充，結果，就是死亡。人也是動物之一，缺少了蛋白質，當然也不能生活。我們普通的食物，如動物性的雞蛋，肉類，乳汁等，植物性的豆類，穀類，蔬菜等，都含有蛋白質。

二、脂肪 脂肪是什麼？普通說起來就是油。脂肪最大的功用，就是能夠發生熱度和力量，所以脂肪也是營養素中不能缺少的東西。脂肪有的是液體，有的是固體；動

物性食物，如肥肉，牛脂，卵黃，肝油，含的分量很多；植物性食物，就比較的少些，可是豆腐裏面含的脂肪也很多。

三、碳水化合物 碳水化合物大部分是澱粉和糖類。碳水化合物主要的功用，是在身體裏面發生燃燒。植物性食物含的成分最多。所以我們要喫些肉，喫些豆腐，也一定要喫米飯和麵包，使各種營養素都有適當的供給。

四、鹽類 食物在身體裏面經過燃燒以後，剩餘的成分，就是鹽類。這些鹽類，最重要的是磷，鈣，鐵，和碘。磷是腦和神經的成分，鈣是骨骼的成分，鐵是血液的成分，碘是甲狀腺和白血球的成分，所以鹽類也是不可少的營養素。

五、水分 我們的身體，三分之二是水構成的。所以我們不喝水，比不喫飯還要難過；因為水分能把身體裏面的廢物搬到身體以外，還有幫助消化，調節體溫的功用。

六、維生素 維生素是最近發現的營養素，共有五種：

1. 維生素甲 魚肝油，牛酪，卵黃含維生素甲最多，缺少這種東西，會生眼病，佝

傻病和營養不良。

2, 維生素乙 豆類，糖，和米的胚芽含維生素乙最多，缺少這種東西，會生腳氣病和神經發炎症。

3, 維生素丙 新鮮果實的液汁，含維生素丙最多，缺少這種東西，會生壞血病，就是血液腐敗的病。

4, 維生素丁 這種維生素丁，常常和維生素甲同時存在，有抵抗佝僂病的功用。

5, 維生素戊 小麥芽，青菜含維生素戊最多，缺少這種東西，就不會生殖。

現在把幾種主要食物中所含的成分，表列如下：

食 物			蛋 白 質	脂 肪	碳 水 化 物	鹽 類	水 分
米	小麥	大麥	六〇〇	二〇〇	七八〇	一〇〇	一三〇〇
			一〇〇〇	一〇〇	七三〇	二〇〇	一四〇〇
			一〇〇〇	二〇〇	七一〇	三〇〇	一四〇〇

動 物 性 食							物 食 性 物				
牛乳	人乳	鯽魚	雞肉	牛肉	豬肉(瘦)	豬肉(肥)	青菜	蘿蔔	馬鈴薯	小豆	大豆
三〇五	一〇六	一七九	一九七	二一四	一九五	一四五	一〇七	一〇五	一八〇	三五〇	
三〇七	三〇四	一〇五	一〇四	五〇二	六〇八	三七三	〇〇二	〇〇一	一〇〇	一八〇	
四〇九	六〇一	……	一〇三	……	……	……	二〇一	四〇二	二〇六	三四〇	二三〇
〇〇七	〇〇二	一〇二	一〇四	一〇七	一〇一	〇〇七	一〇九	一〇五	一〇〇	三〇〇	五〇〇
八七二	八八七	七九五	七六二	七二二	七二二	四七四	九五〇	九四六	七六八	四〇〇	九〇〇

物	
卵黃	卵白
一六・二	二〇・六
三〇・七	……
……	……
一・三	一・六
五二・〇	七八・〇

三 保護消化器

消化器官是口腔，咽喉，食管，和胃腸；還有製造消化液的器官是唾腺，舌下腺，頷下腺，和肝臟。這些器官，都是擔任消化的工作，所以要使食物容易消化，必須要保護消化器官，注意消化系統的衛生。

現在分口腔，涎咽，胃腸三方面說明：

一 口腔的衛生

1. 食物要細嚼 食物消化的第一步，是在口腔，口腔中的牙齒，擔任了很重要的工作，就是咀嚼食物，把食物嚼碎，和些涎腺，再咽下去。所以食物要細嚼緩咽，才合於衛生。

2. 食後要漱口 我們用過食物以後，有時會有殘餘的東西嵌在牙齒縫裏，或停留在口腔中間。這些殘餘的東西，由澱粉變為砂糖，由砂糖變為醋，醋是酸性，最容易損壞牙齒；所以在食後要用溫開水漱口。

3. 早晚要刷牙 牙齒是担任消化的重要工作，對於牙齒，要格外注意保護。早晨起身以後，要刷牙，晚上睡覺之前，也要刷牙，刷牙的時候，最好用牙膏或精鹽，不要用牙粉，因為牙粉含有石灰質，容易損壞牙根。

4. 勿喫硬東西 質地過硬的食物，最好不要喫，倘使要喫，也要少喫；因為硬東西非但不容易消化，而且容易損壞牙齒。

5. 要注意溫度 過冷過熱的食物，最好不要常喫，因為過冷、過熱，都容易傷害牙齒，發生牙痛和蛀牙的病。

二 涎咽的衛生 涎是涎腺，咽是咽喉，這兩部分的衛生，也要注意。

1. 涎腺 涎腺是鹹性，倘使遇到酸性的東西，就容易減少鹹性的力量，倘使遇到水

分，容易減少鹹性的分量；所以我們在喫東西的時候，酸味的食物，應該少喫，勿使涎腺的能力減弱；飲料也應該少進，勿使涎腺的能力稀薄。

2. 咽喉 食物從咽喉咽下，經過食管到胃裏。因為咽喉是最嫩軟的東西，過熱或腐敗的食物，都容易傷害咽喉，所以，過熱和腐敗的東西不要喫。喫魚的時候，尤其要留心，勿使魚刺哽了咽喉，或刺傷了咽喉。

三 胃腸的衛生

甲、胃的衛生 胃是食物消化的主要部分，能發出一種胃液素。胃液素是含有氮的東西，可以溶解蛋白質。對於胃的衛生，要注意下列四點：

1. 剛剛進飲食以後，切忌多飲茶水；因為多飲茶水，容易使胃液稀薄，減弱胃的消化能力。

2 飲食的時候，不能把腹部縛緊，因為食物進入胃中，胃壁擴張，起一種蠕動，進行消化的工作；倘使袴帶來得太緊，胃壁不能擴張，有礙消化。

3 飲食不能過量，分量過多，胃部不能容納，必致於嘔吐；又因為分量過多，胃壁受到壓迫，不能蠕動，就會妨害消化工作的進行。

4 有時候誤喫了毒物，應該很快的用種種方法，使食物吐出，勿使中毒。如不能吐出，就要立刻請醫生診治，不可遷延時間。

乙、腸的衛生 腸有大腸小腸，都能發出一種腸液，繼續唾液胃液來幫助消化的。我們知道，澱粉在口腔裏就開始消化了，蛋白質到胃裏也消化了，脂肪却要到小腸纔能消化。如果食物到了小腸，還有不消化的東西，那就經過大腸，排洩體外。對於腸的衛生，要注意下列三點。

1 食物要清潔，不清潔的食物，往往有蛔蟲條蟲侵入小腸，發生腸病，所以食物要特別注意洗淨。如果知道腸裏有蛔蟲，就要請醫生診治。

2 腹部要保持適當的溫度，特別不能受涼。因為冷氣侵入腸內，容易腹痛下痢。要防止下痢，最要緊的是勿使腹部受涼。

3 要按時大便，最好每天按時大便一次，使糞便流通；因為不按時大便，或隔一兩天大便一次，身體裏面要排洩的廢物，停滯在腸內，容易發生腸病。

四 飲食的方法(上)

甲、關於食物方面的

關於食物方面應有的注意和方法很多，現在分別說明如下：

一、食物的分量 我們一天的食物，要有一定的分量，過多，固然要傷害身體，過少也是營養不夠。從營養上看起來，各種營養素的分量，也應該有一個適當的分配。上面講過五大營養素，這五大營養素之中，除掉水分和鹽類之外，以蛋白質，脂肪，碳水化合物來講，怎樣分配，分量多寡，是一個很要緊的問題。要研究這個問題，還要顧到年齡，體質，職業，和氣候種種方面，拿年齡來說，兒童，少年，壯年，老年的人，他們食物的分量也不相同。再拿體質來說，強壯的人和羸弱的人，他們也有很大的分別，

其餘像職業氣候，都有同樣的差異。

其次，拿身體需要的問題來講，也有許多不同的地方。譬如，兒童身體的器官，有那一部分缺少什麼營養素，就該把那種營養素多喫些，使能適合身體的需要；缺少脂肪的，該多喫些脂肪，缺少蛋白質的，該多喫些蛋白質。

食物的分量，既因為年齡，體質，職業，氣候種種的不同，應該各有分別；不過，大概的有一個規定，使大家有個標準，也是不可少的。有人做過一種研究，體重五十六公斤的強壯男子，一天勞動十小時，一晝夜之間，應該有下列的食物分量：

蛋白質

一一八公分（約合三兩多）

脂肪

五六公分（約合一兩半）

碳水化合物

五〇〇公分（約合十三兩多）

但是，右表不過是一個大概的標準，不能拘泥。我們有了這個大概的標準，可以根據年齡，體質，職業，氣候來酌量增減，使和一個人的身體需要適合為度。