

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

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)



有不准翻印 著作權

主編者

胡馬李

胡客清

吳談悚

校訂者

陳沈

沈鶴子

琴善

編著者

潘

仁

發行人

姚

戟

楣

印刷者

中華書局永寧印刷廠

上海澳門路四六九號

發行處

各埠中華書局

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

偻病和營養不良。

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，有抵抗佝偻病的功用。

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							植物性食物				
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 • 五	一 • 六	一 七 • 九	一 九 • 七	二 一 • 四	一 九 • 五	一 四 • 五	一 • 七	〇 • 七	一 • 五	一 八 • 〇	三 五 • 〇
三 • 七	三 • 四	一 • 五	一 • 四	五 • 二	六 • 八	三 七 • 三	〇 • 二	⋮	〇 • 一	一 • 〇	一 八 • 〇
四 • 九	六 • 一	⋮	一 • 三	⋮	⋮	⋮	二 • 一	四 • 二	二 〇 • 六	三 四 • 〇	二 三 • 〇
〇 • 七	〇 • 二	一 • 二	一 • 四	一 • 七	一 • 一	〇 • 七	一 • 九	一 • 五	一 • 〇	三 • 〇	五 • 〇
八 七 • 二	八 八 • 七	七 九 • 五	七 六 • 二	七 二 • 三	七 二 • 二	四 七 • 四	九 五 • 一	九 四 • 六	七 六 • 八	四 • 〇	九 • 〇

物	
卵黃	卵白
一六〇・二	二〇〇・六
三〇〇・七	……
……	……
一〇三	一〇六
五二〇・〇	七八〇・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，都是担任消化的工作，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，担任了很重要的工作，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；因爲不按時大便，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。