

衛生報叢書

吃的衛生



東北醫學圖書出版社

1952

序 言

自從萬惡的美國鬼子殘無人道地進行細菌戰以來，這種滔天罪行激起了我東北廣大和平居民無比的憤怒。各處普遍地展開了愛國防疫衛生運動。目前各區村工作人員正在加強對防疫衛生常識的學習，積極地參加防疫宣傳活動，都要以實際行動堅決地給予美國侵略者以有力的回擊。

本報爲了使廣大群眾在反細菌戰的鬥爭中很好的掌握一切必要的知識，特將發表過了而比較完善的材料重新加以整理，分別印成各種小冊以便老鄉們在學習中作爲參考。

我們希望這些小冊子，能够在反細菌戰的鬥爭中成爲有力的武器。

衛 生 報 社

五月二十日

目 錄

一 人的消化器官是什麼樣？	魏宗文	一
二 爲什麼要講究吃喝？	薛現	四
三 「維生素」是什麼東西？	何永祥	八
四 別讓「維生素」破壞了！	久原	一一
五 怎樣做菜？		一二
六 吃的前後	李春祥	一三
七 天氣熱了應怎樣保護食品	張景宗	一五
八 廚房衛生	青川	一六
九 夏天買魚肉要注意！	石冶	一七
十 不要喝涼水！	張惠	二〇
十一 把水濾過一下再喝！		二一
十二 吃東西要洗淨！		二二
十三 怎樣保持嘴裡的衛生	張潤生	二四

十四	爲什麼夏天容易鬧肚子	劉文國	二七
十五	預防霍亂講話		二九
十六	嘔嘔痢疾	夫	一三五
十七	談一談疫痢	夫	一三七
十八	「傷寒病」是怎回事？		三九
十九	釣蟲病	李	甲四一
二十	肚子裡的蛔蟲		四四
二十一	東北的地方病「粗脖子」		四五
二十二	大骨頭節病		四九
二十三	可怕的眼疳	徐振寰	五一
二十四	「酒寒」是怎麼回事	里	黎五四

一 人的消化器官是什麼樣？

魏 宗 文

無論是甚麼樣的人，不吃東西是不能够活的。可是我們把食物吃到嘴裡以後，這些食物都到甚麼地方去了呢？有時候多吃了一些覺得肚子發脹，或者有時候見了平常很愛吃的東西反倒一點也吃不去，有時也許會想到吃的這些東西在肚子裡都是起些甚麼變化呢？都經過些甚麼地方呢？疑問就太多了！

首先談一談甚麼是消化，所說的消化就是把我們吃的東西，也無論吃的是饅頭，也無論吃的是稀飯，把這些東西，都混上各種消化液。就像由嘴裡分泌出來的「唾液」胃裡分泌出來的「胃液」，以及「腸液」等等都叫消化液，同時食物被嚼咀的粉碎，這樣攪上了唾液以後，等到達小腸裡，就開始供給身體各部分的需要，維持着身體的營養這個過程就叫消化。

那麼這種消化食物的地方，都是怎樣構造的呢？下面就按着食物在消化管裡先經過的地方分別談一談。

食物最先經過的地方，當然是嘴，食物到了嘴裡後，我們上面所說的消化液（唾液），就由唾腺分泌了出來，或者食物還沒等到嘴裡，唾液也早就分泌出來了，牙齒把食物嚼碎和上唾液，成了

像小丸子一樣的東西，經過舌頭的捲送，到了咽部，就送往下面去了。

往下送到了甚麼地方呢？這個地方我們管它叫做「食道」，或者叫做食管，它是由肌肉做成的，再

往下去這個管子成了一個膨大的

部分，它的形狀好像一個囊，就

是我們平常所說的胃，我們所吃

的東西都是首先存在胃裡，然後

由這裡再慢慢的一步一步的運到

腸子裡。

在胃的下端所連接的部分就

是我們通常所說的腸子了。腸子

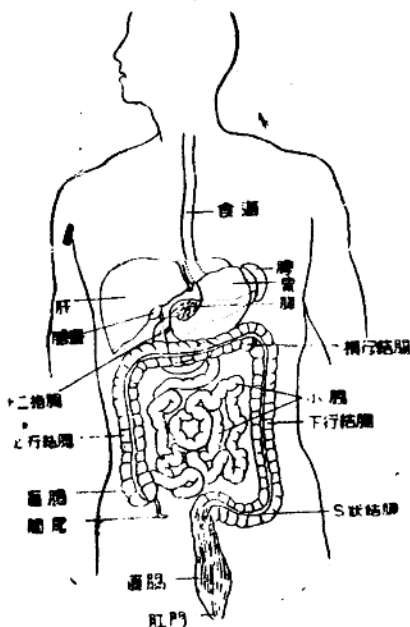
可以分為大腸和小腸，和胃連接

的部分我們管它叫小腸，小腸很

細也特別長，我們又把它分成了

三段，和胃連接的那一段最短，我們把它叫做十二指腸，當間這一段比較十二指腸又長了一些，我們

管它叫做空腸，最長的一段，還是屬於和大腸連接的那一段，它佔小腸的全長的五分之三，這一段我



們管它叫做迴腸。

在大腸和小腸連接的地方有一小段，這一小段好像在這個大腸和小腸二者之間的一個分枝，不過這個分枝是和這二者之間是相連通的，這一段就是我們平常所說的盲腸，但是我們通常所說的盲腸炎却不是在這個地方發生的，而是在這個盲腸的末端還有一條很細長的小腸管，管這一段叫做闌尾，一般所說的盲腸炎就是在這裡發生的，而不是在我們真正的盲腸的那一段。

大腸也可以分成許多部分。在和小腸的末端開始，在腹部右邊向上走的這一段，我們管它叫做「升結腸」（上行結腸），食物到了這一段的時候，許多的營養料已經差不多完全被吸收了，多是食物的殘渣，或者不能被消化的東西，從這裡再向腹部的上部左行，我們管它叫「橫結腸」（橫行結腸）由橫結腸往下在腹部的左邊就是「降結腸」（下行結腸）了，食物在此處已形成了糞便，最後經過「盆結腸」（S狀結腸）和「直腸」，由肛門而排出。

上面所談的各器官，由嘴到肛門，這樣形狀不一樣大小也不相等的器官，就是我們的消化管道，我們吃的食物經過這個消化管一步一步的消化，和吸收，才能供給我們身體的營養，才能維持我們的生存。總之，食物進到嘴裡以後，必須要經過這些器官，和在這些器官裡的各種變化，才能達到營養目的。

二 爲什麼要講究吃喝？

薛 琬

每一扯到這個問題時，咱們老鄉中間就有這麼一種話：「吃飽肚子，就算營養」，其實哪是這麼一回事！即使是大魚大肉吃得飽，但把胃脹滿了也不容易消化，反會引起胃腸病，倒損害了身體。

還有人把營養看作是花錢的事，一談到營養就想到是打補針，吃補藥，再不然就是大魚大肉等等的一大套。

究竟什麼叫做營養呢？我們說就是使吃下去的東西能使身體很好的生長發育，而且想法使這個吃的東西能發揮充分的養分，並且合乎衛生。就是一棵菜，一碗飯也要研究怎樣化錢少，而得到的滋養料又多，這裡面就包括從買菜到炒菜、吃菜、存菜一大套。

咱們吃的東西是五花八門的，有的價錢很貴，也有很便宜的。有人以爲價錢貴的必定有營養，便宜的一定沒有營養。其實却不是那樣，實際上也有許多很便宜的東西，有很豐富的滋養料，就像大家都知道豆腐，它的滋養料就是很多的！

那麼咱們究竟應該吃什麼？怎樣吃法？也就是說咱們究竟需要吃些什麼營養物和怎樣吃下去才能使咱們的身體的生長發育更好，增加健康呢？以下咱們就簡單的談談。

要知道人體需要什麼營養物，先要明白各種飲食物，都含有什麼營養素，一共有那幾種成分，也就是食物究竟含有幾種成分；根據現在的研究，一共有六種，即蛋白質、脂肪、碳水化合物、鹽類、水和維生素，下面就分別開來介紹。

一 蛋 白 質

蛋白質好像造房子的木材和磚塊一樣，是人體的主要材料，是人體生成和發育的主要成分，又是人體各器官由於生活而磨損後的修補原料。

人缺了蛋白質是活不成的，因為咱們身體內臟都含有蛋白質的成分，比方血、肉、皮、軟骨、差不多全部都是蛋白質構成的，一旦缺了這些東西，就沒有東西補充，那還有好？

蛋白質有動物性的和植物性的兩種，一般動物蛋白較植物蛋白價值稍為高一點。咱們老百姓一般吃的大部分都是植物蛋白，但只要我們適當的調解應用，幾種植物蛋白互相補救缺點，功效仍和動物蛋白相等。現在舉一些含蛋白最豐富的食物如下。

動物蛋白：肉類，（牛、豬、羊肉）雞肉、雞蛋、牛乳等。

植物性蛋白：豆類：穀類、蔬菜等。

二 脂 肪

我們常有這麼一種不好的習慣，就是平常不吃肉，若說吃肉非得一回就吃個半斤八兩的，或過年

過節時吃個痛快不可，也有的平常吃素，星期過節大葷一頓，這種做法都是不好的。這不是講營養，而是解饑，並且人的胃對肉類的消化能力是有限的，多吃了不能吸收，反而填肚子。所以要把肉分開來平常天天吃，這樣作，對營養方面或對消化方面，都很合適。多吃瘦肉少吃肥肉，有些老鄉們以為吃肥肉能多長肉，能胖，實際吃瘦肉比吃肥肉好，可以多長肌肉。如果有機會可買到臟腑，像肝、腎（腰子）、心、肺等等都含有豐富的滋養，比吃肉強得多。還有一個經濟辦法是多吃肉皮、血、骨髓、其他像蝦、蟹、蛤、蚌、魚類等都可擴充咱們的食物範圍。

三 礦 水 化 物

人是活的，必須動，動就得需要一個力量，好比汽車需要先燒汽油，然後才能開動一樣。當然人不能喝汽油來燃燒。但這樣辦呢？人的這個力量的主要來源就是礦水化物，礦水化物大部分是澱粉和醣類，像米、麵等食物裡含的成分最多。礦水化物的主要功用，是在身體裡面發生燃燒，使人能動彈。不相信，餓上兩天看看，看能不能動？

四 鹽 類

主要的有碘、鐵、鈣、磷。

缺乏碘能生「粗脖子根」，在山區地方比較多見，比方像熱河或東滿一帶山溝居民就得這種病的。一般海裡生的植物都含有豐富的碘質，如果能常吃海味，如海藻、海菜、海帶、海髮菜、海魚，

或者多吃些海水鹽等就不會缺乏了。

缺乏鈣和磷能使小孩子的骨頭長的不好，小孩子的牙就出的較晚，長小矮個子。一般食物中間如海紫菜、海髮菜、鹹黑豆、萵菜、油花生、油黃豆、小白菜、豆腐、千張（百葉）、田螺、白米蝦（鹹），開洋等都含有很多的鈣質。

缺乏鐵，就容易得虧血病，這種病，婦女發生的較多，病人臉色蒼白，身體衰弱，皮膚乾燥。一般人以為補血一定要打補血針，吃補藥才行的，那知道在日常食物上補血的東西多得很多。就像野外遍地可以找到的野薺菜和其他很多可吃的野菜，都含有豐富的鐵質。食物中價格都不貴的菠菜、海紫菜、金針菜、海髮菜、乾薺菜、金冬菜、紅萵菜、大黑豆、油豆腐、黃豆、雪裡紅、豬血、肝臟等都有很好的補血功效。

五 維 生 素

是保證咱們身體能很好發育的東西。大家好像對這個名字還不够熟悉，其實咱們平常天天吃的東西裡邊差不多都有這種東西。是咱們生活上不可缺少的一種養料，是身體裡不可缺少的養份。若是食物缺少那種維生素時，在一定時期裡，身體就會發生障礙。維生素的種類很多，主要的有甲、乙、丙、丁、戊五種等下回再分別詳細的講一講。

三 「維生素」是什麼東西？

何 永 祥

只就「維生素」這三個字兒來看，咱們就可以想到這種東西對人的生活該是多麼重要了，譬如像「維」字吧！就是維持的意思，「生」就是生命的意思，「素」是要素（重要的東西），三個字放在一塊講，就可以說：「維生素」是維持生命的重要東西了。這種東西，那裡有呢？有多少呢？老鄉們一定會說不知道！或者說根本也沒見過啊！其實這種東西都藏在咱們日常所吃的東西裡邊，只是因為咱們沒注意到這個事。又因為這種東西被人們發現的早晚不同，為了便於區別，而分成了甲乙丙丁……等等好多類。比較重要的也就是下邊的幾種。人們的身體裡缺少了那一種，馬上就要得某一種的維生素的缺乏病。正像機械上的滑油一樣，有它一點點，就可以讓機械順利的轉動。

維生素甲：含有維生素甲成份最多的食物有肝、牛油、魚類、雞蛋黃、大豆、窩瓜、地瓜、海帶、大蘿蔔葉、蘋果等。

魚肝油裡邊含維生素甲最多，到處可得的陳皮（即曬乾的橘子皮）裡含有豐富的維生素甲（需注意清潔殺菌）。維生素甲是保證人體對細菌的抵抗能力的。缺少維生素甲要生乾眼病或夜盲症（雀眼眼），這種病在春季容易發生，這是因為在較長的冬天裡吃不到新鮮蔬菜的緣故。另外還會生「蟾

皮膚」就是皮膚乾燥脫屑，粗糙，像蠟皮一樣，並使嘴唇和鼻粘膜乾燥和蒼白，又能發生消化不良，胃腸障礙，發育遲緩等。

含維生素甲較多的食物，有紅辣椒、紅蘿蔔、茴香、紅萵苣、捲心菜、蕃茄、地瓜、洋柿子、豌豆、韭菜、芥菜、胡蘿蔔等。另外還有雞蛋、牛乳、肝油、奶油、魚肝油和各種肝臟等。

維生素乙：主要的有三種，即維生素乙一、核酸黃素和菸鹼酸。

維生素乙一，是保護神經健康的，缺乏時就會生腳氣病，特別是吃白米的人們容易得。吃粗米和粗麵的人就不得，此外還能經常吃些乾黃豆、草頭（苜蓿）、菠菜或雞蛋更好。

核酸黃素又叫維生素乙二，是為生長發育所不可缺少的東西。缺乏就生「爛嘴角」（即口角炎或唇炎）不論男女老少都可以發生，春季最多，夏季少。所以咱們平時要多吃些含有核酸黃素豐富的食物，像花生、紅苳、黃豆、甜白薯、牛乳、魚類、瘦豬肉、蕃茄、菠菜、豬肝和牛肝等。

另外一種叫菸鹼酸，或叫維生素乙三，它的作用主要是保護皮膚、消化道和神經的。缺乏了它就會得癩皮病，並且可引起消化不良和失眠、頭痛等徵候。所以平日要吃豬肝、大米、麥麵、螃蟹、綠豆、黃豆等。

維生素丙：它的作用是增加人體對傳染病的抵抗力，並能保護血管壁、關節、骨骼、肌肉和皮膚等不脆弱。缺乏時會使齒齦鬆動，牙容易出血，皮下和粘膜常見紫斑，所以病人往往貧血的很厲害，

這種病稱為壞血病或血痘病。維生素丙在辣椒裡含的最多，特別是柿辣椒（俗稱燈籠辣椒味不很辣但有些甜）含量更多，青嫩時較熟紅時稍差一些，晒乾的小長辣椒更差一些。其它像芥菜葉、橘子、青菜、雞毛菜、菜花、碗豆苗、小白菜、菠菜、韭菜、洋葱、黃瓜、胡蘿蔔、土豆子、洋柿子、青蘿蔔菜、大頭白菜、大葱、蘿蔔等含量是相當豐富的。

維生素丙極易受日光、空氣、熱或鹼的作用而減失了功效，尤其是用銅鐵器燒煮時更厲害。所以吃水果和蔬菜一定要吃新鮮的。如果用油炒，熱度要高，時間要短，這樣損失維生素還不多。同時注意鍋蓋須嚴密，不可用銅鍋更不應加鹼，這樣才可以避免過多的損失。

維生素丁：它在食物品裡，含得很少，普通蔬菜像鮮芥菜葉、雞蛋、蛤蜊等僅含很少量，主要是靠皮膚受陽光裡的一種紫外線的照射後，在身體裡產生出維生素丁來供給人體需要。但陽光裡的紫外線碰到普通玻璃就透不過，所以晒太陽應當在屋外晒，使陽光直接晒在皮膚上才有效。缺乏維生素丁就會發生佝僂病，長羅圈腿，雞胸脯，小兒特別多。

含維生素丁豐富的蔬菜大部份都有黃綠紅等色，所以選擇蔬菜最簡單的辦法，就是揀顏色鮮明的買。希望大家儘可能設法多吃這些營養價值很高的東西：菠菜、胡蘿蔔、青莧菜、捲心菜、小白菜、青皮甜瓜、松果、白江豆莢、白扁豆莢、鮮碗豆、牛皮菜、鮮芥菜葉、蕃茄齊菜、辣椒、雞蛋、肝等。

維生素戊：有預防及治療不懷孕的效力。缺少它時，生育的能力就不健全，有時流產。母親缺少維生素戊時，小奶孩的體格多不健康。小麥的胚芽裡及青菜、牛肉、牛肝、雞蛋黃裡含量最多。

四 別讓『維生素』破壞了！

久

原

維生素甲：對熱的抵抗力很大，對酸和鹼的抵抗力也較強，但是在加熱的條件下，對酸和鹼的抵抗力就比較弱了。所以咱們吃肝，吃窩瓜時可加上些油，而不可加大量的鹽醬。

維生素乙：當我們煮菜的時候，蔬菜中所含維生素的大部分都溶到菜湯裡去。

對熱的抵抗，雖然較維生素甲、丁弱，但是比維生素丙，却強得多了。乾菜、穀物裡的維生素乙，能長期保留。對酸的抵抗力很強，對鹼的抵抗力却很弱。用一般的作菜法，損失不太多。

維生素丙：是一種對熱抵抗最弱的東西，常常因為調羹時加熱而損失一部或全部。

由於加熱的度數和時間的不同，對維生素丙的破壞程度也有顯著的不同。一般短時間加高熱，維生素丙的損失，比長時間加低熱要少一些。所以菜類不應燉時間過長，比如西紅柿湯，熱水下鍋，煮一下就好，免得破壞維生素丙。水菓乾和乾菜，由於乾燥的關係，維生素丙大部損失，因此新鮮的水菓和蔬菜比水菓乾，乾菜要強得多。

牛奶、人奶通常也存在相當量的維生素乙；牛在夏天，多吃新鮮的青草，含量最多，冬天則吃枯草，含量也因之減少。人奶也是這樣。

豆類雖不含維生素丙，但當發芽的時候，却生出大量的維生素丙。所以我們吃的綠豆芽、黃豆芽，是極合乎營養的。

維生素丁：對熱的抵抗力很強，加熱到一五〇度——一六〇度仍然不能破壞。做菜時最熱也不過一〇〇度左右，因此維生素丁也就一點受不到損害。對酸和鹼的抵抗力也很強，所以我們吃溜肝尖、煎雞蛋、燉蔬菜時，其中的維生素丁不但不被破壞，反而因見油的關係，溶出的更多了。

五 怎 樣 做 菜

做菜時要先洗後切，儘量保存蔬菜的外層，避免去掉的太多。切好後不要再放到水裡頭泡，也不要放在太陽下晒，這都能使維生素免受損失。燒煮時要把鍋蓋蓋上，烹調的時間不要太長，煮時先把水燒開後，再倒菜進去，煮十到十五分鐘就可以把寄生蟲卵殺死，這樣可以吃了。肉類煮長一點時間沒多大關係，菜生吃時要用開水泡上一分鐘才能吃，大炊房平時做菜都是一鍋燉，先炒一下，加上水一煮，煮得爛爛的，什麼養分都破壞了，只剩下些纖維渣了。炒時三、五分鐘就可以。注意不加鹼，過去煮肉時，因為要快煮軟煮爛，都加很多鹼，還會使維生素大量的破壞，因為很多的維生素是怕鹼

的。烹調方法中最不好的是煎，較好的是炒，其次是煮。

不要把湯丟掉不吃，因為食物一煮，很多維生素和礦物質都浸到湯裡去了。做菜時也要少加些水，有的人炒胡蘿蔔就是把蘿蔔片煮的很爛，再撈出來泡在水裡，把煮的水丟了，炒時再從水裡撈出來拌乾，這是最不好的做法，炒出的蘿蔔盡是渣滓。

此外在吃的時候也要很好的配合，加些各樣的美味劑（例如鹽、醬油、香油、大料、薑、味素等），使食物味美適口，並且應當很好的研究配合，使各種菜的色彩新鮮好看，這樣也能增強食慾。

六 吃 的 前 後

李 春 祥

「病從口入」這就是說有一些疾病是因為吃東西不加小心而惹起來的，譬如痢疾、腸傷寒和腸寄生蟲病等等的病，就都是由於吃東西不注意衛生，經口傳染的。因此應該引起我們要注意吃的衛生。

1 飯前應當洗手和漱口：因為手每日工作都要用它，什麼都摸，難免在手上會附着病菌或不潔淨的東西，如果不洗手，很容易把埋汰的東西貼到食物上邊去，吃下去會發生急性胃腸疾病的。

嘴裡邊往往也會有病菌和腐敗食物殘渣存在的，在吃東西之前漱口，把所存在的病菌或腐敗的東西吐出來，就不容易使胃腸受到意外的影響，因此飯前洗手和漱口是很重要的。