

營養和健康

防疫衛生常識叢書之五



察哈爾人民出版社出版

6
J

營 養 與 健 康

書號：0018

編輯者：察哈爾人民出版社
出版

（張家口市堡子裡醫院巷四號）

發行者：新華書店察哈爾分店

印刷者：察哈爾日報社印刷廠

1—12,000 一九五二年六月張家口初版

每冊定價 1,400 元

編 前

爲反對美國侵略者進行細菌戰的滔天罪行，增進人民防疫知識，防止傳染病的發生與流行，在愛國防疫衛生運動中，我社曾及時編輯出版了四本防疫叢書，配合了運動的開展。

根據需要，我社又編寫了防疫叢書的最後一本——『營養與健康』。這本小冊子，以通俗的文字說明了我們吃東西的原因、食物的種類和功能、幾種缺乏營養的疾病及治療方法等。另外，還介紹了一些食物的不合理做法、吃法和改進方法，以及食物與人體健康的關係等。總之，是爲了帮助大家增進一些營養知識，使身體健康。

但這本小冊子，同樣會滿足不了大家的希望，也許還有錯誤，所以希望讀者提出意見或給以指正。

——編者——

目 錄

我們為什麼需要吃東西？.....	(一)
食物的種類成份和它的功能.....	(三)
幾種缺少營養的病及治療和預防法.....	(一〇)
怎樣才是合理的伙食？.....	(二〇)
如何改進食物不合理的做法和吃法.....	(二五)
孕婦的伙食.....	(二七)

一、我們爲啥需要吃東西？

假若有人問我們「爲什麼要吃東西？」我們一定會這樣的回答：「爲了使肚子不飢餓」。這句話是對的，但不完全對。吃東西，不但可以解除飢餓的痛苦，同時，也是爲了要「活命」。比如說一天、兩天、三天……不吃東西，除了感覺餓得難受以外，全身也會軟弱沒有一點勁，這樣繼續下去，人就會死去。從這裡可以知道所謂「活命」，就是「維持生命中的各種現象」。說得更清楚一點，就是維持我們的呼吸、血液的循環、消化……等生理機能的正常，我們的「生命」才能「活」。倘若我們不吃東西，身體不但會衰弱無力，而我們這些機能也會逐漸的發生障礙甚至停頓。一個人要想身體健壯，與講求衛生固然有關係，但和「吃」也是分不開的，所以，吃東西，不僅是爲了「解餓」和「活命」，而且直接關係到生長發育得好壞、健康的程度和抵抗疾病的力量強弱。

那麼，吃食物爲什麼可以「活命」，和增進身體的健康呢？要了解這個問題，我們就必須知道食物的功能，要知道食物的功能，就必須知道人體需要的東

西。

在人體內，需要有構造身體組織的材料，比如長肌肉，要有長肌肉的材料；長骨骼要有長骨骼的材料，否則，嬰兒就不會長成高大的成人。同時，身體裡有些物質經常破壞和排出體外，必須有新的東西來代替（新陳代謝），這些東西的來源，完全依靠在我們的食物上。

其次，人體需要「熱力」，有了「力」才能幹活，才能維持身體的溫度，我們不僅做「動作」需要用「力」，就是我們的呼吸、心的跳動、肌肉的伸屈、血液的流動，也要靠「力」來維持。最明顯的例子，我們在餓的時候，全身會沒有勁兒，俗語說：「人是鐵，飯是鋼，不吃飯就心慌」，吃了飯以後，就會有精神，有力氣。我們幹活幹得多，吃得也就多，這就證明了「力」也是由食物裡得來的。

另外，我們身體需要調節生理作用與加強健康的材料，這種材料能管理和調節我們體內各種生理作用，像心跳、消化、排泄等，按規則活動而不致錯亂。同時，它也能加強我們身體對疾病的抵抗力，使我們健康、愉快的活着。這種材料，也是從食物裡供給我們的。

上面所說人體需要的三種材料，是維持生命的要素——營養，也是食物的功

能，這三種東西，缺少那一樣都不成。這些東西，全是由食物裡來的。食物既然對我們有這樣密切的關係，所以我們對「應該吃那些食物」、「那些東西含有那些營養」、「缺少營養又會怎樣」等問題，都應該了解。

二、食物的種類成份和它的功能

食物的種類儘管是多種多樣的，但總的說來可分為兩種：

(一) 動物性的食物

這一類的食物，包括各種肉類（如牛肉、豬肉、羊肉、雞肉、鴨肉等，和牠們的內臟），以及乳類（如牛乳、羊乳）和蛋類（如雞蛋、鴨蛋等），這些食物裡，都含有它一定的營養，是人體所不能缺少的物質。過去，在反動派統治時代，動物性的食物，並不是人人都能吃得上的，而只能是少數的地主、官僚、資本家的食品。廣大的勞動人民身體瘦弱的原因，就是由於長期缺乏動物性的食物的緣故。

(二) 植物性的食物

植物性的食物，是我們日常生活裡吃得最多的東西，它包括有穀類（如大米、小米、玉米、蕎麥等）、蔬菜類（如青菜、菠菜、蘿貝、西紅柿、茄子、南瓜等）、菜實類（如桃、李、杏、梨等）、豆類（如黃豆、豌豆、綠豆、扁豆等）四大類。每一類的食物，各含有不相同的營養，都是人類所必需的食物。

食物分爲動物性、植物性兩種，這僅是一種普通的表面的分法。如果進一步的分析食物裡所含的成分，不外乎有以下六種營養：①蛋白質②脂肪③糖類（也就是碳水化合物）④維他命⑤礦物質⑥水。這些物質，在人體內，各起着不同的作用，如糖類、脂肪能增加熱力，叫人長勁、不飢困；蛋白質可以補充身體的消耗和促進生長；維他命、水、礦物質有調節生理作用的功能，並可以增強身體的抵抗力。爲了使大家有一個明確的認識，我們一項一項的來講一講。

蛋白質：它是組成人體的重要物質，同時，也是促使人體成長的物質，我們的肌肉、血液、皮膚、毛髮等各種組織，都是蛋白質組成的。它對人體所起的作用，跟磚、瓦、木材對屋子的構成所起的作用是一樣的，不但是人類不可缺少的養料，而且也是任何的動物、植物不可缺少的養料。因此，它是一切生物生長的

重要物質，是十分寶貴的。

蛋白質既然是構成人體的主要成分，那麼它從什麼地方來的呢？主要的是從食物裡得來的。在人體獲得了它以後，經過消化、吸收，然後運送到全身，來供給身體成長和構造身體的各部分，特別是年輕的人和小孩子，在發育、成長期，對蛋白質的需要，更是十分迫切的。

含有蛋白質的食物很多，最主要的是蛋類、肉類、乳類和豆類。凡是含有動物性食物裡的蛋白質，我們叫動物性蛋白質；含在植物性食物中的蛋白質，叫植物性蛋白質，一般的說：動物性的蛋白質比植物性的蛋白質來得好。

蛋白質也分好幾種：能維持身體健康，又能促進身體成長的叫「完全蛋白質」；能維持身體健康，但不能促進生物成長的叫「部分完全蛋白質」；既不能維持身體的健康，又不能促進生物成長的蛋白質，叫「不完全蛋白質」。由於黃豆、蛋類、小麥裡都含有完全蛋白質，所以它們的營養價值比其它的食物也要好，就是這個道理。

脂肪：脂肪就是我們普通吃的「油」，像豆油、蔴油、菜油、花生油等叫植物油；豬油、牛油、羊油等叫動物油，不論是那種油，我們都稱它為「脂肪」。脂肪，它能保護皮膚、毛髮的光滑；能保護骨骼和各種器官，又有保持體溫

產生熱力的功用，所以也是人體內不能缺少的養料。它在人的胃裡，能够停留一段相當長的時間，所以，我們吃多了肥肉會不想飯吃，原因也就在這裡。脂肪雖然是一種重要的養料，但我們却不能每天都吃脂肪來過日子，我們必須配合其他的食物，才能使它在身體裡起作用。一般的人，認為豬油比植物油貴，吃豬油比吃植物油要好，實際上，它們的營養價值是差不多的。

糖類：這種東西，又叫做「碳水化合物」，含這種養料最多的食物是穀類，像大米飯、饅頭、麵條、窩窩頭、小米、高粱米等，都是富有「糖」的食物。此外，除了白薯、山藥蛋、含糖的成分比較多，其餘的蔬菜和水菓裡，有也是很少的。

糖最大的用處，是供給我們的「熱力」，所以我們吃了飯才能幹活，不然，四肢就會軟弱無力。

維他命：這個名字，在大家聽起來，一定感到很陌生。它是近三十多年才發現的一種東西，「維他命」三個字，是由外國文字翻譯出來的聲音，也有叫「維生素」的。

維他命在各種食物裡含量很少，可是，它的功用却非常大，它不但是調節生理作用的重要物質，而且也是促進身體發育、生長、增進健康、增加對疾病抵抗

力所不能缺少的成分，維他命的種類很多，也是各有各的功用，現在將幾種比較重要的維他命，分別說明一下：

維他命甲——它主要的功能是促進生長，加強我們對疾病的抵抗力，保護眼睛的健康。在我們日常食物裡，含維他命甲最多的食物是各種綠葉菜、胡蘿貝、柿子、玉米、紅薯、動物的肝、雞蛋、牛奶、黃油、魚肝油等。

維他命乙——維他命乙有好幾種：

1、維他命乙₁：與我們日常生活有密切的關係，它主要的功用是幫助消化，增加我們的飯量，保持神經的健全，它的主要來源是各種粗糧，如糙米、粗麵、黑麵、小米、玉米麵等，此外瘦豬肉、肝、雞子、豆類、花生裡，也含有大量的維他命乙₁，所以我們日常吃的米、麵，不要碾得太細，保持「八一麵」和「九二米」的標準。

2、維他命乙₂：這種維他命又叫做核黃素，是保持眼、皮膚的健全，並且能使神經系統堅強，它分佈的很廣泛，如綠葉菜、花生、豆類、雞蛋、肝和其他的內臟都含的很多，但由於它能溶解在水裡，所以常跟水流掉，在陽光下曝曬，也容易破壞而失去效用。

3、菸鹼酸：這種維他命，有抵抗癩皮病的功效，多含在動物的肝、腰子、瘦肉和花生中；蔬菜、粗糧和豆類也含有一些。

維他命丙——它不但能促進生長和發育，而且還能增加我們對疾病的抵抗力，使我們的骨頭、牙齒保持健康，並使我們的血管堅強而不容易破裂。

維他命丙在新鮮的蔬菜和水菓裡含的最多，像大白菜、小白菜、洋白菜、莧菜、菠菜、紫藍、白蘿蔔、桔子、柚子、鮮酸漿、山裡紅這些東西，都含有大量的維他命丙。

維他命丙是一種最嬌嫩而容易被破壞的一種養料，經不起熱、乾燥，愈是新鮮的蔬菜、水果，它所含的成分亦就愈多。

維他命丁——它和骨骼的成長，有着密切的關係，特別在兒童生長的時候，如缺少這種維他命，骨骼就不能長得很好。

這種維他命在食物裡含的極少，植物性食物簡直是找不到，但它從什麼地方來供給我們的需要呢？我們爲了要吸取這種養料，只有多曬太陽光。因此，凡是常常和陽光接觸的人，那到不必要再去考慮沒有維他命丁的供給了。

維他命戊——這是對生殖有很大關係的養料，不論是男、是女都是不可缺少的，否則就會影響到不生小孩子。它含在各種植物油等食物裡。

維他命子——它的用處是使在某種情況下凝結得特別慢的血液而快點凝結，它含在蔬菜等食物中，也是人體不能缺少的物質。

礦物質：礦物質的種類，也是非常多的。像金、銀、銅……都屬於礦物質，可是，我們人體所需要的礦物質，只有下面幾種。

鈣——是構成骨骼的重要養料，並且又是血液凝固的重要因素，特別是正在發育中的孩子，鈣的需要比普通成人更要加倍。含鈣量最多、最好的是豆腐，豆類或豆類製成的食物都含有大量的鈣質，青菜和牛乳，鈣的含量也不少。

磷——它和鈣是骨骼與牙齒組成的主要成分，人體對它的需要量，要比鈣加倍，在我們日常的食物裡，十有八九都含有豐富的磷，它不像鈣的含量那麼少。我們如經常吃小米、高粱、大豆、豆腐和蔬菜，就能夠供給我們身體的需要了。

鐵——鐵是製造血液的重要原料，人體缺少了鐵，血液也就製造不成了，含鐵最多的食物是肝、腰、瘦肉、白豇豆、紅莧菜、芥菜、雞蛋，和各種動物的血液。

碘——是一種調節機能的物質，但我們每天所需要的碘量是很少的，土壤和水裡（特別是海水）都含有非常多的碘，此外，海帶、海藻等各種海產食物，都含

有豐富的碘質。

水：也是六種營養裡的一種，水是人類所不能缺少的食物，我們幾天不吃飯，生命還可以勉強維持，假若幾天不喝水，人一定會活不成。水是組成我們身體最主要的東西。如果一個人有一百五十斤重，那末，就有一百斤的水重。它不但能解渴，而且能促進消化、調節體溫、增加血液的循環、幫助排除廢物，總的說起來，人體失去了水分，一切動作都會停頓下來，可見水對我們是多麼重要。

人體中水的來源除了喝開水、湯汁以外，普通食物如蔬菜、水果裡亦含有大量的水分，但光憑食物中的水分來供給我們的需要還是不夠的，所以要多喝開水、菜湯、稀飯等來補充。一個人平時能多喝些開水，對身體是有益無害的。

三、幾種缺少營養的病，及治療和預防法：

我們在前面曾經講過，每種營養在人體裡都有一定的功用，倘若我們的飲食調理得不好，身體便得不到所需要的各種養料。那我們就會產生好多的疾病，這病就叫「營養缺乏病」。「營養缺乏病」最主要的是維他命和礦物質的缺乏。其他的缺乏病，是比較少見的。

維他命與維他命之間，都有密切的關係，因此，一種維他命的缺乏，也常常連帶其它的一種缺乏，單獨缺乏一種維他命的病，是很少見的。下面，我們把最常見的幾種「營養缺乏病」和日常的預防及其簡便的治療法談一談：

營養性水腫——蛋白質缺乏病

這種病又叫「飢餓性水腫」、「戰爭期水腫」、「飢荒性水腫」等，我們只從名稱上便知道這種病多發生在戰爭和災荒的年頭裡，在國民黨反動統治時期，由於連年不斷的荒年、戰爭，使人民的生活十分困苦，因此，得這種病的人，是非常多的。

發生這種病的主要原因，是由於長時間得不到飲食，因缺乏蛋白質而引起的，它的症狀是水腫，輕的只是在面部和二腳有水腫，重的全身發生浮腫，特別是陰囊和屁股，腫得更厲害。除了水腫以外，還會容易疲倦，沒有勁，不能耐寒等病狀。

這種病的預防和治療的方法，主要是供給足量的蛋白質，如豆腐、雞蛋等，並注意臥床休息，不幾天就會好轉的。

(圖一)

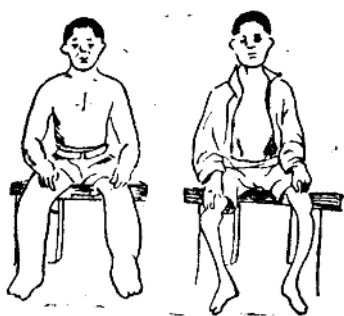


夜盲與眼乾病——甲種維他命缺乏病

人類缺乏維他命甲，皮膚會乾燥（俗稱鱗皮症），長毛的地方發疹，同時，也很容易得傷風、咳嗽、肺結核、支氣管炎等呼吸器病，其中最常見的毛病是夜盲。這種病俗稱「雀瞓」，「雀瞓眼」「鷄毛眼」等，一到晚上，不是看不清楚東西，就是看不見東西，有些人甚至從光亮的地方跑到黑暗的地方，要隔很久才能看見東西。這也是缺少維他命甲的現象。

缺少維他命甲還會患乾眼病（如圖一）角膜軟化症，得這種病的人，淚腺分泌減少，或者是完全沒有，黑眼珠和白眼珠因為沒有淚水滋潤，所以會漸漸乾燥，最後，可能因細菌侵入，引起出血、化膿，甚至使人眼睛瞎了。

兒童缺少維他命甲，會影響到發育和骨骼的不健康，因此兒童需要維他命甲的數量，是要比成人多幾倍的。



(圖二)

脚氣病——維他命乙₁缺乏病

要避免或治療維他命甲缺乏病，可以多吃胡蘿卜、蕃茄(西紅柿)、小白菜、豌豆、豆苗、紅苜蓿等黃色、綠色蔬菜和小米，最有效的是吃魚肝油或肝類食物。

這種病在江南一帶常吃白米的地方最常見，主要的原因是因為白米、白麵裡缺乏這種養料。病人剛開始患病時，有疲倦、消化不良、胃口不好、四肢麻木、下肢沒力、全身發癢、肌肉酸疼(特別是小腿肚子有觸疼)拉稀，最後有水腫的現象。這種病有急性與慢性兩種，兒童得這病多為急性，大人多為慢性，假若根據它的症狀來分，有水腫的叫「濕性脚氣病」，雙腿枯瘦如柴的叫「乾性脚氣病」(圖二)。普通有句俗話叫：「脚氣攻心」是沒救的，可見這病是很難治療。

除此以外，有些人夏天吃不進飯，老是無精打采，再有婦女在懷孕期間，發生嘔吐，都是由於缺乏維他命乙₁，所引起的。