

生 衛 與 物 食

種四十五第庫文方東

生衛與物食

生衛與物食

Food and Health

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十三年四月初版

回(東方食物與衛生一冊)

(每冊定價大洋壹角)

(外埠酌加運費匯費)

此書
有著名
作權
翻印
必究

編纂者	東方雜誌社
發行者	商務印書館
印刷所	上海北河南路北首寶山路 商務印書館
總發行所	上海棋盤街中市 商務印書館
分售處	北京天津保定奉天吉林龍江 濟南太原開封鄭州西安南京 杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口 商務印書館分館

長沙常德衡州成都重慶瀘縣
福州廣州潮州香港梧州雲南
貴陽張家口新嘉坡

目次

食物養生法	一
羶食健康法	九
愛迭生之減食養生法	一三
米糠有效成分亞倍利酸之研究	一七
保加利亞乳酪之效用	五一
菜蔬療病之力	六九
鮮果之滋補力	七九
威達敏	八七
人類嗜酒之祕因	九九

食物養生法

杜亞泉譯述

營養療法通俗稱食物養生法，乃對於神經衰弱者及陷於貧血之狀態者之特種療法也。羸瘦者用之，有使之肥滿之效，故亦稱肥滿療法。其法有種種，而最爲醫學家所賞用者，爲左之四法，其中之第一法，則尤爲廣用者也。

一 費密卻爾氏法

此法於初時之四日中，用牛乳療養，第一日每隔二小時飲牛乳一百格蘭姆（克或瓦），逐日增加，至第四日之一日中，共用牛乳三立得。至第五日漸用他種食

品。先用白麵包馬鈴薯糊，次用燒肉，并試用諸種麵包野菜，次用乳油。此數日間，令患者安靜居於室中，行西洋按摩術，一日二次。每次約一時。次通感傳電氣，其初一日二次，每次十五分時，漸次增加至每次一時。

二 勃爾加得氏法

第一日 午前七時半 用牛乳半立得。

又 十時 牛乳三分之一立得。

午後半時 湯（加雞蛋）一盆，燒肉五〇格蘭姆，馬鈴薯適中之量。

又 三時半 牛乳半立得。

又 五時半 牛乳半立得。

又 八時 牛乳半立得，冷肉五〇格蘭姆，白麵包加乳油適宜。

第二日至第四日 照第一日之食量，加再燒麵包五個。

第五日 午前七時半 用牛乳半立得，再燒麵包二個。

又 八時半 咖啡（加乳脂）一盞，白麵包（加牛酪）適宜。

又 十時 牛乳半立得，再燒麵包二個。

又 十二時 牛乳半立得。

午後一時 牛湯（加雞蛋）一盆，煮杏實七五格蘭姆，牛肉（附馬

鈴薯）一〇〇格蘭姆。

又 三時半 牛乳半立得，再燒麵包二個。

又 五時半 牛乳三分之一立得，再燒麵包二個。

又 八時 牛乳半立得，牛肉六〇格蘭姆，白麵包（加牛酪）適宜。

又 九時半 牛乳半立得，再燒麵包二個。

第六日 同前。

第七日 照第六日食量，於午前八時半加八〇格蘭姆之肉。

第八日 照第七日食量，於午後一時，加牛肉五〇格蘭姆，煮杏膏五〇格蘭姆，即牛肉一五〇格蘭姆，煮杏膏一二五格蘭姆。

第九日 照第八日食量，於午後一時，再加牛肉五〇格蘭姆，即爲二〇〇格蘭姆，又午後八時之牛肉增爲八〇格蘭姆。

第十日至第十一日 同第九日。

第十二日 午前七時半 牛乳半立得，再燒麵包二個。

又 八時半 咖啡（加乳脂）一盞，白麵包（加牛酪）少量，燒馬鈴薯少量。

又 十時 牛乳四分之一立得，再燒麵包三個。

又 十二時 牛乳半立得。

午後一時 牛湯（加雞蛋）一盞，牛肉二〇〇格蘭姆，馬鈴薯，野

菜，少許，煮杏實一二五格蘭姆，甘味粉製品少許。

又 三時半 牛乳半立得，再燒麵包二個。

又 五時半 牛乳三分之一立得，再燒麵包二個。

又 八時 牛乳半立得，牛肉八〇格蘭姆，白麵包（加牛酪）少量。

又 九時半 牛乳三分之一立得，再燒麵包二個。

至第十二日，已爲最大限度，自此以後，每日用相同之食品，持續至四星期可也。

三 依西福特氏法

牛肉二百五十格蘭姆，牛乳一立得，乳脂二百五十立方生的適當，麵包四百格蘭姆，糖五十格蘭姆，野菜及肉羹汁少量，牛酪百五十格蘭姆，蓖麻五十格蘭姆，爲一日之食量，適宜分食。

四 別司溫格氏法

第一星期至第二星期中

午前七時 可可(牛乳煮)一二五格蘭姆。

又 九時 牛湯三〇格蘭姆,麵包(加牛酪)一〇〇格蘭姆。

又 十時 酒一盞,卵黃一個。

午後一時 牛湯一〇〇格蘭姆,燒肉五〇〇格蘭姆,馬鈴薯一〇格蘭姆,野菜七格蘭姆,米飯二〇格蘭姆。

又 四時 牛乳五〇〇格蘭姆。

又 六時 牛湯卅卵黃二五〇格蘭姆。

又 八時 牛肉二〇格蘭姆,麵包二〇格蘭姆,牛酪五格蘭姆。

又 九時半 牛乳二五〇格蘭姆。

第三星期至第六星期

午前 七時 同前星期。

又 九時 牛湯五〇格蘭姆，牛肉五〇格蘭姆，麵包五〇格蘭姆，牛酪

一五格蘭姆。

又 十一時 酒一盞，卵黃一個。

午後一時 牛湯一五〇格蘭姆，燒物八〇格蘭姆，馬鈴薯五〇格蘭姆，

野菜三五格蘭姆，食水果五〇格蘭姆。

又 四時 可可二〇〇格蘭姆。

又 六時 肉一〇〇格蘭姆，麵包五〇格蘭姆，乳油一五格蘭姆。

又 八時 牛湯二五〇格蘭姆，卵黃一個，牛酪五格蘭姆。

又 九時半 牛乳二五格蘭姆。

以上四法，盛行於歐美，於體瘦之精神衰弱者，有特殊之效。惟不嗜西民之人，不

能直取上法以應用者，莫如於普通食物之中，多食肉類，廢茶而以牛乳代之。每隔二時用五勺至一合，其效果亦佳。

麤食健康法

·
君實譯述

一 惡衣惡食之勵行

今欲鍛鍊身體，養成抵抗疾病之能力，則惡衣惡食較之飽食煖衣爲尤要。世人每謂吾人宜攝取富於滋養分之食物，實則粗食之人，恆強健於精食之人。蓋所謂滋養分者，本動物以其頑強之能力自水草而造成者也。人類所具之能力，原不劣於此等動物，特以怠於運用之故，遂致日就衰弱，有如今日。又如能消化多量食物之人，其胃腸固屬強健，然終不若食物雖少而仍能作事者之尤爲強健。故吾人理

想上所謂健全之人，不在美食華服安坐酣眠以預防疾病之輩，而在受寒暑耐飢餓任繁劇之體力者也。

二 麤食有益於健康之理由

凡食物之有益於人類各部分者，可分五種：第一，消化後爲人類體內之物質者，如米，菜，魚，肉之類是也。第二，爲助消化之作用者，如食物中所有酵母之類是也。第三，使消化所餘之物速於排泄者，如纖維，皮膜，及其他不消化而能促通便者是也。第四，加味於食物或圓滑體內之新陳代謝者，如鹽，糖，醬，油之類是也。第五，造骨骼等質所必要者，如含有灰分之小魚，動物之細骨，頭等是也。以上五種物質，美食中往往欠缺，調理愈精者則愈少，惟粗食中含有甚多耳。

三 美食之害

美食與蠱食之不同，既如上述，故上流社會人，往往患便秘，由腸發生之中毒症狀，鼻加答兒，氣管枝加答兒等各種粘膜炎加答兒，及腎臟與其他各病。此蓋由於不甘蠱食，因而排泄不良，新陳代謝澀滯，惹起中毒，皆美食之自貽伊戚也。

四 保健之祕訣

是故完全之食，莫如蠱食；凡講求衛生者，切不可養成美食之習慣。若偶圖口腹之樂，暫求美食，固無大害；然一日之美食，不可不有二三日之蠱食，以調和而補足之。否則遂有不受其害。其他如多食之害，以及衣服住居等，亦莫不如是。吾人所當要者，體格剛行惡衣惡食，不特足以保身體，養心性，而亦國家安富之本也。

愛迭生之減食養生法

君實譯述

美國愛迭生爲近世發明大家，生平主張減食健康法，實行不息，故今日雖年達七秩，尙能不眠不息，執務於其試驗室中，而熱心於其偉大之發明。世有求健康者，請一讀愛迭生貴重之告白。

一 減食之動機

世人每有眠食太過而勞動不足之弊，今苟能將食物睡眠，力加節減，則必可增進健康克耐勞苦，彼淺薄之學者常云勞動過度，有害衛生，此大謬之論也。以余