

萬有文庫

第一集一千種

王雲五主編

研究院

人生地理學原理

(五)

亨丁敦 克興著

王誨初 鄭次川譯

華東軍區軍事政治大學

圖書館

政治部

商務印書館發行

萬有文庫

第一集一千種

總編纂者

王雲五

商務印書館發行

人生地理學原理

目錄

第一冊

原序

教師須知

第一編

人類和自然環境的關係

第一章

人生地理

第二編

人類和地位的關係

第二章

地球形狀與運動所生的結果

第二冊

目錄

第三編 人類和地形的關係.....一

第三章 大陸和人類.....一

第四章 山上居民和平地居民的活動.....三八

第四編 人類和水的關係.....七一

第五章 海洋的影響.....七一

第六章 內地水澤的用處.....一一五

第三冊

第五編 人類和土壤礦產的關係.....一

第七章 土壤和農人的關係.....一

第八章 金屬和文化.....二三

第九章 原動力的來源.....五〇

第六編 人類和氣候的影響.....七七

第十章 氣候和氣候帶……………七七

第十一章 大陸和大洋的氣候……………一〇三

第十二章 氣候和人類的勤惰……………一三七

第四冊

第七編 人類和動植物的關係……………一

第十三章 滿被地球的植物……………一

第十四章 最暖地方的植物和人類……………二〇

第十五章 亞熱帶和季風的生活……………四三

第十六章 沙漠和兩極的生活形式……………六八

第十七章 灌溉……………八五

第十八章 旋風區域的人工作……………一〇一

第五冊

第七編	人類和動植物的關係	一
-----	-----------	---

第十九章	世界的食物	一
------	-------	---

第二十章	人類環境的變化	一五
------	---------	----

第八編	人類相互的關係	四一
-----	---------	----

第二十一章	政治地理	四一
-------	------	----

第二十二章	國際關係	六五
-------	------	----

人生地理學原理

第七編 人類和動植物的關係

第十九章 世界的食物

真食物的成分 前幾章所說農業的和文明的種種條件，乃人民的食物種類所由決定。食物和健康勤惰很有關係。一種良食物須含有三大原素，即是炭水化物，脂肪和蛋白質。如澱粉及糖屬於炭水化物，這和脂肪一樣，由炭氫氮三種元素組合而成。炭素在人體中慢慢的燃燒，因此使人身溫暖有力。蛋白質是乳酥、肉、魚等含氮素物質。他們的必要，是因為沒有那些東西，人身便不能建設新組織，以補充不斷的消費。一個普通的成年人，從事於普通的工作時候，每天約需十八翁斯炭水

化物，或脂肪，及四翁斯或四翁斯半的蛋白質。至於小孩、病人、工作很苦的人，所需的數量，是又各不相同，但就一般而論，炭水化物和脂肪必須比蛋白質多四五倍。

除上述三大食物原素外，還須少許的鹽類，維他命 (vitamins 又稱生命素) 以及果酸。其實，一種好食物，不但須含有適當分量的這些東西，以及炭水化物、脂肪、蛋白質等，並且須要天天改換，人們纔不至生厭，而後可以攝取一切需要的原素。但世上除若干國家進步人民富庶一點的以外，大多數的人民大概都單靠幾種食物為生。

食物的價值表 關於世界各地所用食物的價值，可從下表知道。A列是表明食物的種類；B、C、D、等列是表明各種食物中的廢料，如(B)皮骨(C)水，或礦物質，如同鹽等之百分率是。E列是表明市上所購各物中真實食料的百分率。從此可以看出各種差異，其中食料最少的是紫菜，包含許多水分和廢料，只有百分之九可用，最多的是雀麥得百分之九十，而糖竟有百分之一百。

F列和G列須合併討論。F列表示某一種食品須購多少磅，纔能得到每人每日所需要的四翁斯半的蛋白質，G列表明每物須購若干磅纔能得到每人每日所需要的十八翁斯的炭水化物。

或脂肪。有許多食物，如要於一項物品中得到足量的炭水化物和蛋白質，只有多吃，否則不能。譬如一個人除了新鮮的鱈魚外，不喫別的東西，臘布刺多的漁人便是常常這樣的。

食物的營養價

A 食物種類	動物生產									
	魚(新鮮鱈)	(新鮮鯖)	蛋	小牛肉	牛肉	雞肉	羊肉	豬肉(新鮮的)	醃肉	乳
B 例如骨類介 類等廢料的 百分率	三〇	四五	一一	一七	一五	二六	一五	一五	八	〇
	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
C 水的百分率	五八	四〇	六六	五七	五三	四七	四四	四五	一七	三四
	二二	二二	二二	二二	二二	二二	二二	二二	二二	二二
D 礦物質的百 分率	一	一	一	一	一	一	一	一	四	四
	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*	〇*

E 食物原料的 百分比	一一	一四	三三	二五	三一	二六	四〇	三九	七一	六二	一一	八六	九〇	八七	八七	八六	八八
F 欲得四翁時 半蛋白質的 所須購的原 料磅數	二·五	二·八	二·一	一·八	一·七	二·一	二·〇	二·一	二·五	一·一	八·五	二八·二	一·七	二·一	二·五	三·一	三·五
G 欲得十八翁 斯炭(脂肪)時 (含脂脂肪)的 所須購的原 料磅數	五六四·〇	二六·八	一二·三	一二·三	七·四	九·二	六·八	四·三	一·八	三·三	一二·五	一·三	一·八	一·五	一·五	一·五	一·四
H 指數一加號 = 過多的炭 水= 過化物的 水= 過化物的 是(的)就 白(蛋)	一二二六·〇	一	一	一	一	一	一	一	+	一	一	+	一	+	+	+	+

A 食物種類	黑麥粉	○	一六	一	一〇〇
	黑麥麵包	○	五八	一	四〇
	小麥麵包(不淨者)	○	二五	一	四五
	小麥麵包(白的)	○	三三	一	四〇
B 骨類介類等廢料的百分率	蔬菜類	○	二五	一	一〇〇
	豌豆(乾的)	○	二五	一	一〇〇
	大豆(乾的)	○	二五	一	一〇〇
	菜	○	二五	一	一〇〇
C 水的百分率	馬鈴薯	二〇	四五	一	一〇〇
	甘果	二〇	四五	一	一〇〇
	葡萄	二〇	四五	一	一〇〇
	香蕉	二〇	四五	一	一〇〇
D 礦物質的百分率	蘋果	二〇	四五	一	一〇〇
	核果	二〇	四五	一	一〇〇
	巴旦杏	二〇	四五	一	一〇〇
	胡桃	二〇	四五	一	一〇〇
E 食物原料的百分率	糖	二〇	四五	一	一〇〇
	子	二〇	四五	一	一〇〇
	桃	二〇	四五	一	一〇〇
	杏	二〇	四五	一	一〇〇

無蛋白質	五·四	四·一	二·四	九三·八	三五·二	二八·一	二〇·一	一五·六	二一·六	一·二	一·一	三·一	三·一	三·一	三·一	六·六	斯翁時 欲得四翁時 半蛋白質的 F 所須購數 料
一·一	二·八	三·四	二·八	一〇·一	七·七	七·二	五·〇	七·六	一四·四	一·八	一·八	一·一	一·一	一·一	一·一	一·四	翁斯 欲得十八水化 斯炭水化時 G (含脂肪) 時 所須購的原 料磅數
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	指數一 加號炭 =過多的 水化物減 D 水過少 水化物炭 (就是過多 的蛋白質)

• 不到百分之一的一半。

差不多要兩磅半鮮魚，纔能供給相當需要的蛋白質。一個平常無病的人，每天吃這些分量的

魚，原是不難的。但鱈魚很瘦，須喫五百六十四磅，纔能攝取相當的炭水化物和脂肪。

再如一個高麗的農夫，若是除了乾大荳外沒有別的供給，他是否能和裏海東面除乳酥外無食物的突厥族（Turkoman）遊牧人一樣生活？要得到相當的蛋白質，須喫一・二磅的乾大荳或是一・一磅的乳酥；至於要攝取足用的炭水化物，須喫一・八磅的大荳和三磅以上的乳酥纔行。所以高麗人雖專吃大荳豌豆，却比突厥族遊牧人專吃乳酥爲好。要從乳酥得到足量的炭水化物，胃須多負擔三倍於平常所必需的蛋白質，所以要受傷。

在H列中全般的事實可用指數總括起來。一數的價值是說一種食物包含相當的蛋白質和炭水化物。在一和二之間的數目，是說某食品本身可成一種良食物，加號是指炭水化物特佔多數，減號是指蛋白質過多。凡是一種良好食物，須是有加號的各種炭水化物，能和有減號而含有多量蛋白質的物品平衡方可。所以牛肉恰好和甘藷平衡，鷄可和香蕉平衡。反之，含有許多脂肪的少許乳酪，可和其中蛋白質略多的多量大荳平衡。

寒帶地方食物之不能平衡 我們現在以上表考驗世界各地平常的食物。第一先討論寒帶

的肉類食物。依士企摩人好像是特好脂肪。他們能得到脂肪時，便須吃個飽。他們坐在那黑暗有煙的小屋地板上，用手抓住脂肪，投到口裏，極其有味，以至臉上發油光，衣服也到處是油膩。依士企摩人之須吃很多的脂肪，因為他們在極北的氣候中，必須多收炭水化物使身體溫暖所以如此。

依士企摩人有時不得不在長期中只吃富於蛋白質的魚類食物。在那種時候，可憐的依士企摩人和他的家族，吃了又吃，只是不能滿足。他們的身體需要炭水化物，至是腸管漸漸狂亂，許多依士企摩人遂因此致病而死。再則除了魚肉太多的壞處外，還有無穀物、蔬菜、水果（均中含維他命）的大壞處。因此，寒冷的北方人民，在堅忍和精力方面，是趕不上那有許多營養食物的白人。

赤道雨林帶的食物 其次，再撇開永久寒冷的地去論那永久酷熱的地方。赤道雨林帶的不利處，也和寒帶一樣；那裏的人，往往幾星期間以至幾個月中只吃一種食物。例如能夠買到香蕉的地方，天天只是吃香蕉。併且他們雖然可以盡量飽啖，卻不能從那些食物得到足量的蛋白質；如要得足量的蛋白質，每人每天非得七八十隻香蕉不可。許多赤道人民，因為要吃極多的香蕉纔能充飢，所以肚腹常常凸出。於是他們的胃力逐漸為質料不良的食物所戕賊了。此外，赤道人民也因每

餐不規則受了害處。他們不但喜歡的時候每小時都要吃食，並且他們要是覓到很多的食物，便飽餐一頓，連餓幾日。

熱帶莽叢的食物 熱帶莽叢農業很簡單，所以食物比赤道雨林好得有限。他們所有的耕種物，是甘藷和芋薯等塊莖類植物，或是香蕉和椰子一類的水果。在這類的食物中澱粉和糖極多，所以他們吃得很有味，但不能得到足量的蛋白質。有時也有豬、雞、或山羊等類以供食用。亦有以水中所捕獲的魚類供食用，不過他們僅是偶爾如此，所以也頗有害。

在種植玉蜀黍、稻、稷的地方，食物要比那農業簡單的莽叢地方好一點。試看上表的H列，玉蜀黍和米所含的澱粉，差不多只有香蕉和馬鈴薯的一半。稷可種在雨季短促的暖處，吃的人較多，但沒有玉蜀黍和米那樣好。但這三種穀類都有一層好處，就是含水和廢料不多，只有百分之十三。所以他們和那些較簡單的熱帶食物不同，胃不會因為裝納太多，以致發生不消化的病症。可是所含澱粉比適當的分量要加一倍，人多吃時，容易發生腳氣病。在人口衆多的熱帶地方，肉類稀少，消費又廣，已成爲極貴的食品，所以沒有東西可以抵制他種澱粉過多的食物。但熱帶上種玉蜀黍和稷

的人，尤其是種稻的人，都有兩種好處，一、他們需繼續不息的工作；二、所有食物比那些較野蠻的人民爲好。

季風帶的食物 在中國一類的季風帶地方，最普通的食物是米或稷（參看第七六圖）因爲這些穀類是澱粉質，所以人民須努力滿足他們對於蛋白質的慾望。中國人口過於稠密，因而獸類稀少，便是消費較少的豬肉，價值也很貴，平常的人，除非宴會或是特別的時候，都不能吃肉。所以中國人有時要吃鼠，狗以及其他我們所鄙視不顧的動物。總而言之，中國不適於動物類食品，所以用蛋白質的植物來補救。荳類所含蛋白質，比一切蔬菜類食物爲多。因此，中國人所種的荳類極多，尤其是大豆。爲了增加荳類的味道併且免得單調生厭起見，遂又把他做成荳粉、荳粉絲、荳油、荳漿、醬油等。於是可以得一種好食品，不過還是澱粉太多蛋白質不足。再則中國果實不多，所以果實雖是一種維持平衡的必要食物，但是中國只把他當做一種奢侈品。

亞熱帶地方的食物 亞熱帶人民比季風帶的人民更要好。小麥是他們的大宗食物，乃是最好的食品，要是必須用一種出產爲主要食物的時候，尤其良好。小麥彷彿澱粉很多，但亞熱帶地方

饒於家畜，綿羊尤其多，所以又有充足的肉類以供給蛋白質。再則，在亞熱帶地方水果硬殼果兩般都很繁衍，所以他們有最良的食物。

亞熱帶食物供給的好處，不但因蛋白質和炭水化物的比例合於健康的標準，也因他比那專靠米荳爲生的地方不容易遇饑荒。小麥收成不好，不必連同蛋白質的供給一齊缺少。例如在那多動物的亞熱帶中遇到一個旱季，因而耕種物歉收，而肉類的價值或者能跌落若干時期。原來天旱時，牧草穀物等必然缺少，人不能保留他們所有的一切牲口。於是把許多牲口出售屠殺；所以在炭水化物的供給缺少時，蛋白質的供給却有暫時增加的傾向。至於種稻種稷的國家，荳類往往容易和穀類一同遇饑荒，原來他們一般都靠雨水的。所以這兩種食物不足，都足引起極利害的饑荒。

旋風帶地方的食物

旋風帶關於食物方面，也是世界最好的地方，其所以如此，主要理由有四：（一）好食物的種類極多；（二）食物常常足用；（三）烹調好；（四）每餐有一定。

（一）旋風帶不但所種植的東西和亞熱帶一樣多，並且也從別種氣候帶裏運來若干其他種類的食物。在田莊裏，人民常常種好幾樣穀類，蔬菜，或是蘋果以及別種果實，兼養雞母牛之屬。在市