

目次

導言

..... 一

第一章 蛋白質

..... 四

第一節 蛋白質的效果

..... 四

白米的營養價值

..... 五

豆醬的效果

..... 七

朝鮮農民的膳食

..... 九

西洋食和東方食的比較

..... 九

第二節 肉食的弊害

..... 二

夫勒拆的咀嚼法

..... 三

夫勒拆主義在營養學上的價值

..... 四

契泰頓的研究

..... 五

第三節 蛋白質的保健量.....一六

偏重肉食的人是落伍者.....一七

絲廠女工的食物.....一九

生殖與蛋白質.....二〇

食物的配合.....二〇

第四節 酸過多症.....二一

酸性的食品.....二一

酸過多症.....二二

鹼性的食品.....二三

綠茶的效果.....二六

第五節 蛋白質不消化所引起的弊害.....二六

第六節 便秘和老衰.....二七

第二章 脂肪.....三一

第一節 脂肪的種類.....三一

第二節 脂肪的效果.....三一

第三節	脂肪的營養價值	三二
第四節	脂肪的害毒	三四
第五節	脂肪過食的弊害	三六
第六節	脂肪過食與老衰	三七
膽脂		三八
第七節	禿頭與脂肪過食	四一

第三章 碳水化合物

四二

第一節	碳水化物的效果	四二
第二節	何謂卡路里	四四
第三節	碳水化物的種類	四四
第四節	碳水化物的利用	四五
第五節	糖尿病	四五
第六節	肥胖病	四六
第七節	尿毒症	四六
第八節	熱量的保健量	四七

第九節 碳水化合物和脂肪的保健量	四九
第十節 生活素B ₁ 缺乏引起的弊害	五〇
第十一節 砂糖的弊害	五一
齲齒的原因	五一
筋骨變薄弱	五一
血液的酸性化	五二
用生活素B來防止	五二
吃糖菓先要預備酵母	五四
第十二節 酒的利害	五五
酒精的營養價值	五六
酒精在生理上的效果	五八
酒精在心理上的效果	五九
酒精的害處	六〇
酒精的適量	六二

第四章 無機鹽類

第一節 人體內的鹽類

第二節 鈣

鈣的缺乏症

鎂過剩症

鎂與老衰

動脈硬化

鈣的必要量

第三節 磷和鐵

第四節 碘

第五節 鈉和鉀

第六節 銅和錳

第五章 生活素

第一節 生活素概說

生活素的發見

生活素缺乏症

第二節 生活素A	七九
眼病與生活素A	七九
生活素A與成長	八〇
皮膚病與生活素A	八〇
傳染病與生活素A	八一
生殖機能與生活素A	八三
含有生活素A的食物	八三
胡蘿蔔紅色素與生活素A	八三
生活素A的保健量	八五
肺病非遺傳	八七
第三節 生活素B	八九
腳氣病的歷史	八九
生活素B ₁	九一
生活素B ₁ 的缺乏症	九一
潛在性腳氣	九二
勞傷與生活素B ₁	九三

白髮與生活素B ₁ 缺乏·····	九四
運動與生活素B ₁ ·····	九四
生活素B ₁ 的生理作用·····	九四
含生活素B ₁ 的食物·····	九五
酵母·····	九五
生活素B ₁ 的補給·····	九六
第四節 生活素B ₂ 複合體·····	九九
一、成長促進因子·····	九九
成長促進因子與壽命·····	一〇〇
含成長促進因子的食物·····	一〇〇
二、抗皮膚炎的生活素·····	一〇三
含抗皮膚炎因子的食物·····	一〇三
三、生活素B ₂ 複合體缺乏所引起的疾病·····	一〇三
皮膚炎·····	一〇三
胃腸疾病·····	一〇四
肺結核·····	一〇五

四、砂糖的害處與生活素B₂複合體

一〇五

五、酒的害處與生活素B₂複合體

一〇八

酒的嗜好出於天性

一〇八

酒的害處是否可以防止

一一〇

在人類也見效

一一三

酒的害處能藉食物緩和

一一四

第五節 生活素C

一一五

壞血病

一一五

潛伏性壞血病

一一六

齦齒與生活素C

一一七

止血作用與生活素C

一一九

皮膚的黑色與生活素C

一一九

生活素C的生理作用

一二〇

含生活素C的食物

一二一

生活素C的必要量

一二二

第六節 生活素D

一二二

佝僂病	一二一
生活素D的生理作用	一二五
骨軟化症	一二五
齲齒與生活素D	一二六
生活素D的醫療效果	一二七
含生活素D的食物	一二七
生活素D過剩症	一二九
第七節 生活素E（生殖生活素）	一三〇
生活素E的缺乏症	一三〇
雄性生殖器的變化	一三〇
雌性生殖器的變化	一三〇
生活素E與食物	一三一
第八節 催乳素	一三一
第九節 生活素智識提要	一三三
第十節 生活素缺乏的鑑別法	一三七
第十一節 生活素與壽命	一三八

第六章 刺戟素

一四二

第一節 何謂刺戟素

一四二

刺戟素的作用

一四二

內分泌器官

一四三

刺戟素的重要性

一四四

第二節 刺戟素的歷史

一四六

刺戟素科學的歷史

一四七

第三節 刺戟素的種類

一四八

第四節 新陳代謝的刺戟素

一四九

一、甲狀腺刺戟素

一四九

生理作用

一四九

甲狀腺的疾病

一五一

黏液水腫

一五一

甲狀腺與食物

一五二

二、胰臟的刺戟素

一五二

胰臟刺戟素的生理作用	一五三
三、腎上腺的刺戟素	一五二
(甲)髓質的刺戟素	一五三
(乙)皮質的刺戟素	一五四
愛迪生氏病	一五五
四、副甲狀腺的刺戟素	一五五
第五節 長育的刺戟素	一五五
一、腦下垂體的刺戟素	一五五
腦下垂體的構造	一五七
(甲)前葉刺戟素	一五七
促進生長的刺戟素	一五七
腦下垂體的疾病	一五八
刺戟性腺的刺戟素	一五九
(乙)後葉刺戟素	一六〇
二、松果腺的刺戟素	一六一
三、胸腺的刺戟素	一六二

第六節 生殖的刺戟素

一、睪丸的刺戟素

睪丸的構造

睪丸刺戟素的作用

去勢

宦官

類宦官症

變態性慾者

缺落症狀

男性刺戟素的製劑

男性刺戟素劑的效果

性刺戟素與性慾

禿頭與刺戟素

返老還童法可能嗎

斯泰納哈的返老還童法

睪丸移植法

一六二

一六三

一六三

一六三

一六四

一六五

一六六

一六六

一六七

一六七

一六九

一七一

一七三

一七四

一七五

一七五

應用刺戟素的返老還童法

長壽法

二、卵巢的刺戟素

卵巢的構造

卵巢的生理

女性刺戟素

卵泡刺戟素

女性刺戟素與植物

性刺戟素與癌腫

黃體刺戟素

卵巢刺戟素與月經週期

生育節制

第七節 男女兩性是怎樣決定的

應用性刺戟素變更兩性

男女的性別由精蟲決定

細胞的構造

一七七

一七八

一七九

一七九

一八〇

一八一

一八二

一八四

一八五

一八五

一八七

一八七

一八九

一九〇

一九一

一九一

養生學要論

導言

近年來，營養問題，已漸爲一般人士所注意；但營養的方法，因年齡、職業等，頗有差異。不消說，乳兒、幼兒，少年、壯年，以及老人等的營養，各自不同，還因農人、都會中人，或則因職業、貧富等關係，也不能不發生差別。本書所論述的營養心得，主要是把生活在都會裏面、中產階級以上的人們，做目標，其主要目的，在闡明美食的弊害，對於一般日夜追求美食、恣意口腹之慾的人們，提出忠告，同時對於中年以後、必須努力於保養延壽工作的人們，與以有力的援助。

隨文化的發達和食品工業的突飛猛進，對於食料、食品的調製，愈益考究，生命上必不可缺的重要成分，喪失殆盡；因此多數的營養學者，苦口婆心，勸導大衆，應儘量採用未經調製的原始食物。可是捨棄那好容易調製得十分甘美的膳食，而攝取淡泊無味的原始食物，懸異乎捨棄苦心孤詣發達起來的文化，而回到野蠻。這不能不說是過於拘泥了。所以這裏認爲一方面說明美食具有的缺陷及有害作用，一方面敘述避免這弊害的方法，使讀者可以安心進食，比較

妥善些。例如要避免白米的弊害，與其吃不堪下咽的糙米，還是充分研究明白白米的缺陷，設法補救，來避免那害處，一方仍享受甘美的白米，比較是文明些，而營養學真正的使命，恐怕也就在這裏。

最近的營養化學，不絕猛進，貴重的生活素，已幾乎全部可以用人工來合成，而且刺戟素的神祕姿態，也已逐漸闡明，因而營養學的範圍，非常的擴大起來，以致我們可以大膽的向讀者們說：「我們的體質、壽命等，不必說，甚至性格、才能等，在某程度以內，也可以由營養來左右。」當然，遺傳是具有根本的力量的，不過在某程度以內，可以藉營養來把他改變。大多數的讀者，亦許會懷疑上面的話，但本書的著者曾目擊一件實事，可以作為一種佐證。事實是這樣的：在十年之前，鄉村中的某牛肉店裏，生了三隻小狗，兩親同是叫「setter」的一種獵狗。後來被某專門學校裏的一位英國教員和兩個同事的英語教員，分別領去飼養。他們所吃的食料，都是家庭裏的殘飯餘羹。那位英國教員，是一個典型的英國紳士，而兩位日本教員，甲是勤儉樸實、多吃穀類食物的人，乙是癖好美食的偏食者。到了明年春季，有一天、學年試驗的監督，召集全校教員開會。他們不約而同，都帶着他們的愛犬來赴會。於是那三隻狗，聚在一起，互相跳躍嬉嬉。這三隻狗，在比較之下，引起了研究心理學的某文學士的注意，就是他們的體格、性情，都有些類似他們的主人。英國教員所養的狗，生得魁偉雄壯，磊磊大方，甲教員的狗，體格矮小，態度拘謹，乙教員的狗，則瘦長怯弱。經那位文學士提醒以後，大家

也不免嘖嘖稱奇。

代表着我們東方人的兩種食料，即農民食和都會食，所養大的兩隻狗，和一窠產生而爲西洋式的肉食所養成的狗，體格上的差異，比較東方人和西洋人的體格，還相差得厲害，看起來，宛如異種一般。本書的著者，自從看到上面的那種實例以後，覺得西洋人和東方人體格的差異，與其說是遺傳，寧可說是因營養的不同而發生，似乎比較妥當些。

像上面的實例所顯示的，營養的好壞，不單是體質，即對於性格，也有重大的影響。這三隻一窠產生的狗，因何種理由，而發生這般大的差異，如果根據營養學來說明那理由，那末營養的意義、營養的本質，自然也就可以瞭解了。