

新中華叢書

健康問題彙刊

飲食與健康

舒新城著

中華書局印行

4118
925
新中華叢書

健康問題彙刊之一

飲食與健

——健康通訊第二集——

舒新城著

中華書局印行

民國三十八年七月發行
民國三十八年七月初版



著者 舒新城

發行人 李虞杰
中華書局股份有限公司代表

印刷者 上海澳門路八九號
中華書局永寧印刷廠

發行處 各埠中華書局

新中華書飲食與健康 (全一冊)

定價三元五角

(郵運匯費另加)

飲食與健康（健康通訊第二集）

目次

（頁數）

飲食與健康·····	一
營養化學及生理機能中的幾個問題·····	七
規定飲食熱量的標準·····	一一
身體衰弱與食物療養·····	一六
老年飲食與健康·····	二三
青年發育與營養運動的關係·····	二八
老糕饅頭和甜酒釀的製法及它們的營養價值·····	三三
低血壓的療養方法·····	三九
再談飲食及調養問題·····	四五
手足麻痺的調養和健康原則·····	五〇

再談肺結核的調養問題.....	五五
怎樣平衡情緒.....	六〇
精神病與環境及個人體質的關係.....	六六
失眠的原因及其治療.....	七九
遺精與身心健康問題.....	八五
膽怯與習慣.....	九〇
性神經衰弱問題.....	九六
神經性的心臟病和神經炎.....	一〇一
神經性的膀胱炎.....	一〇六
病和人.....	一一二
病的預兆與預防.....	一一八
複雜的病、簡單的原因和治療.....	一二三
瘧疾不斷與健康.....	一三〇

飲食與健康（健康通訊第二集）

飲食與健康

——答翁動能先生——

新城先生：偶然在中華書局裏翻到一本「我怎樣恢復健康的」一書，首先是粗粗的閱了二、三章，後來就把它買來詳細的讀。這是因為我也失去健康，一樣希望急速恢復健康的緣故。自此以後，引起我注意關於健康之類的書籍，更發現新中華雜誌闢有先生的健康通訊專欄，每期我都讀它。

我的失去健康很平凡，也很空洞，就是神經衰弱。這病症也不是我個人專有，大凡現時代的國人都普遍的有一些，不過在乎程度強弱不同罷了。怎樣去治它？就是去請教醫師，他們的答案，並不能如我渴望「一針見效」的用藥物來治愈它，仍是一些要注意飲食和清心靜養的話，所以說它平凡，空洞。

可是我現在請教先生，想和先生討論的，倒不是說我患神經衰弱的歷史和請先生給我開一個藥單。下面的幾點，純是看了先生的著作後的一些問題，一面和先生討論，一面請先生解答：

（一）一班人都說肝類含鐵的成分很多，我們如果要補血，最好多吃肝類食物；但是查食物成分表，而肝類含鐵量反不及白糖細糖等，何故？照這個成分表看來我想最便當的補血方法是多吃白糖，是不是？現在略舉含鐵量的各種食物如下，請代解答這特殊的現象：

食物名稱	含鐵量	食物名稱	含鐵量
牛 肝	0.00三	牛 肉 汁	0.00三五
豬 肝	0.00三	麥 麩	0.00四五
羊 肝	0.00六	黃 豆	0.00一〇
白 糖	0.00二	青 豆	0.00二七
細 糠	0.00三	蠶 豆 芽	0.00二三

(二)大多數的人都易患貧血症，何故？是不是在各種食物中含鐵含銅的量很難取得？譬如鈣缺了患軟骨症，硫缺了患發育遲滯，頭髮稀疏等症，但患這些病的人，就日常所見所聞並不多，而貧血症患者却普遍在大眾面前。

(三)先生規定每日吃二〇〇〇卡的熱量是以五〇公斤體重計算的，不知先生以後的體重果有增加否？

(四)書中五八頁謂澱粉佔百分之五〇—七〇而六三頁以後改謂百分之五五—七〇，究竟孰對？又六八頁謂用二四〇〇卡食量醣類應為三四〇—三四五公分，但按百分之五五—七〇計算至少為三三〇—四二〇公分，是否有誤？全書中此種計算法常有出入，何故？

(五)書中一〇八頁第二條指示，不要把任何酸性食物與澱粉同食，然則醋是酸性，為烹飪中必須的調味品（糖醋排骨中用醋尤多），吾人每頓用飯必拌蔬菜下嚥，若不同食應如何處理？又開醋能助長消化，是否？

(六)書中六三頁謂體重六六公斤爲一三二磅，又九四頁謂體重六七·五公斤爲一五〇磅。前者每磅合二公斤，後者每磅合二·二二公斤，二者孰對？

(七)書中九三頁第九行至第十二行：『……我當時的體重只有四六公斤……則我之體重四六公斤也是一八四〇卡……』一段，其中『又按國聯規定體重以九折計爲一六五六卡，九折六〇公斤爲二四〇〇卡，則我之體重四六公斤也是一八四〇卡』，此語甚不明白，六〇公斤何以爲二四〇〇卡。

(八)查食物成分表內每百公分熱量之卡數每因各種食物而有多少不同，照如此說來，我們是不是可以找熱量多的食物而用少量，以資節省？譬如某類食物每百公分生六〇〇卡熱量者而同類某食物每百公分爲三〇〇卡，我們如今需要某類三〇〇卡食物二兩，是否可改食生六〇〇卡者爲一兩？

(九)今查知花生與黃豆的成分如下：

食物名稱	水	蛋白質	脂肪	醣類	每百公分熱量(卡)
花生	六·五	二〇·七	四六·四	一九·八	六六
黃豆	八·七	四〇·五	二〇·七	二一·〇	四四〇

則黃豆二兩能生蛋白質二四卡脂肪一二卡，醣一二卡，花生二兩能生蛋白質一二卡脂肪二八卡，醣一二三卡。同時花生的熱量比上黃豆多上三分之一，照如此看來，花生的營養價值是否比黃豆高？

(十)先生所開每日二〇〇〇卡熱量菜單，一經試用（我的體重也是四六公斤，所以試用），覺得蔬菜一斤加上黃豆二兩，肉二兩，作一日的菜量太多，每有食不完之感；同時亦非公務員及一般民衆經濟上所能負擔，不知可用何法改善？況且有些人尙需三〇〇〇卡一日呢！以台灣物價算來，照二千卡食

量，每月至少需台幣一萬元，而今日台灣公務人員底薪百元上下者，照調整後收入均在二萬元上下，有些人尚要養一家五口，這是不够營養嗎？

(十一)牛乳和豆漿的營養價值大體相同否？每日用一斤重(含豆一兩半加水後為一斤)的豆漿來代替四兩的牛乳，功效各如何。

(十二)讀完全書後，我很感謝，我能在這書內獲得健康的知識一大部份，不過有一點希望在重版時給讀者一個詳細的指示。譬如說，我今天用豬肉半斤，或牛肉一斤或三斤重雞一隻，牠發生的熱量的卡是用什麼方法計算得來的？豬肉一市斤到底生脂肪多少卡？蛋白質及醣類各多少卡？又如我規定三〇〇〇卡為我每日的食量，應如何分配？查悉

食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	醣類	每百公分						
						熱量	甲	乙	丙	丁	戊	命
雞 蛋	九〇	七·七六	二·六	一五·〇六	一·三	一四	二四·三	三	〇	五	七〇	
猪 腰	一〇〇	六·七	一五·五	三·五	一·七	一〇三	二二·〇	三三	六至六·〇	一		

今日我用雞蛋二個，猪腰四市兩，則各生多少卡熱？得多少國際單位的維他命，又猪腰維他命丙國際單位為二八—二八〇及其他維他命，各有些少伸縮性，到底何故？凡此諸類計算技術問題，極希望重版時另闢一章說明。

讀者 翁動能啓 元月三十日

動能先生：從來信中推知你讀書最精詳，拙著中數目字上的錯誤均蒙指出，感謝之至。茲分別簡答如下：

一、含鐵質多的食物誠能補血，但食物中僅含鐵最多而無其他營養素者却不能補血：因為正常血液

的化學反應應當是弱鹼性，而食物中之澱粉、脂肪、蛋白質經過消化作用的最後分析都是酸性。白糖含澱粉達百分之九十六以上，細糖亦達百分之四十一以上。它們的澱粉的酸性不足以補償其鐵的效用，所以白糖、細糖在熱量上可以強過肝臟，但在補血的功用上則不及；因為肝臟的含鐵量雖遠不如白糖、細糖，而所含脂肪、蛋白質、澱粉等却比例地適當；而且肝臟都含有很豐富的維生素A（牛肝尤多），能使吸入的磷與鈣發生充分的效用，而磷和鈣又是骨骼所不可少的營養素，骨骼中的骨髓又是紅血球的製造廠，所以肝臟比其他食物能補血。用肝臟治貧血病，尤其是惡性貧血病的功效，經由美國一位年輕醫師密羅德（George Miro）先生以偶然的機會而試用，到現在已為醫藥界所公認的良藥了。——肝臟不僅能治貧血病，且可以治氣喘、煩躁、失眠、甚至爬高山也宜預吃一些鮮肝臟；因這些病都是由於平常紅血球嫌少，體內氧氣不夠，都得用肝臟來增加紅血球。

二、食物中缺鐵質只是貧血病的一種原因，絕不如軟骨症以缺鈣為主要原因，所以僅僅補充鐵不一定能治貧血。一般人多患貧血病是由於平日的營養不夠和不對（貧人多不夠，富人多不對）。要使大家不患貧血病，只有從營養及一般健康方法去改進。

三、我現在的體重已有五十五公斤，但控制着不許再增加。

四、五十八頁亦應為百分之五十五。不過此項標準，學者意見不一。我國吳憲先生主張百分之五十，美國漢慈廠主張百分之五十五，我國人以飯麵為主食，故我亦主張百分之五十五。

五、中國米醋雖是酸性但是真正酸的分量甚輕，所以可稍混食，但不必太多。

六、六十三頁者對。九十四頁所舉六十七公斤半，應為一百四十八磅半。

七、據國聯規定體重以九折計，即指年齡達五十至六十歲者，照標準熱量應依九折計。一六五六卡係一八四〇卡之九折。而我當時之體重過低，故不照國聯規定五十歲以上者九折，而取其標準熱量，且提高到體重五十公斤之熱量。國聯規定體重六十公斤者每日二千四百卡，是以歐美人之平均體重為標準。即體重每公斤每日所需的基本熱量（如呼吸消化等）二十四卡，體重六十公斤者一日需基本熱量一千〇四十卡，再加八小時的輕量工作，每體重一公斤每小時需耗量二卡，則每小時需一百二十卡，八小時共為九百六十卡；合計為二千四百卡。

八、可以照來信辦理。但要注意各種營養素的含量是否適當。

九、就熱量和脂肪量講：花生的營養價值比黃豆高，但蛋白質則較少。而我國人民大半很窮，動物蛋白質的供給不夠，黃豆的蛋白質比較地合於人體需要，故仍以多食黃豆及其製品為宜。

十、你每日二千卡的食物吃不完，或者由於平日習於少食菜之故。實則可減食飯而多吃菜，以保持血液的平衡而少生病。至於經濟能力則是整個國家的生產分配的大問題：就內地情形講，現在的公教人員的收入不獨不能合營養標準，即欲以之求生存亦不可得。最近上海財政局職員陸濠之自殺及其夫人之病死就是一例。我們研究營養問題的人只能在可能範圍內用最少的錢選購營養價值最大的食品，以期不浪費。超過營養本身以外的問題我們實在無法解決。

十一、牛乳可用豆漿代替，不過黃豆的脂肪和鈣均較少，小孩用豆漿應酌加花生和石灰水，大人可無問題。

十二、你的建議用意很好，但照尊議另寫一書，對讀者的幫助亦不很大：因為食物常因產地及季節

之不同，而所含之營養素常有變更。即以雞蛋講，蛋有大小，重量不同，雞之飼料不同，所產之蛋之營養素不同（尤其是鈣與磷的差異）；豬肉有肥瘦乾濕之不同，所含水分、脂肪、維生素均不同，所生熱量亦不同。營養學者只能就一般食物的一般分析，一般人只要在飲食物中不偏嗜，只要知道各種食物營養素的大概而為適當的配合，在細數稍有出入並不要緊。倘若能不時查閱拙著中的附表，知道手頭食品中的營養素，再按拙著中飲食原則配合，於健康當可有所補益。關於我國各地方人每日的食單，中華醫學會營養研究會曾有舉例，拙著三版時當附入，以供讀者參考。但亦難於呆板地照着實行；因各人之經濟力及嗜好不同，各地之物產及飲食習慣不同，例中所舉之物各地未必都有，飲食的方法未必人人適合，個人的經濟力亦未必人人能辦得到。所以營養最當的配合還在各人自己運用營養上的基本知識以「自求多福」。此外你又說及你的神經衰弱，你雖不要問此問題，但這毛病在現在的中國人太普遍了。本刊頗注意於此，不時有關於此問題的文字，最近我為青年們寫一本「青年健康講話」，也注意及此。希望你能留意閱讀，或者可能於你有些益處。

舒新城

營養化學及生理機能中的幾個問題

——復上海汪南琛先生——

新城先生：我是一個剛成年的學生，平時因身體不佳，所以特別注意健康書籍。自從先生著的我怎樣恢復健康的出單行本後，我立刻買來細細拜讀過，且已照各種辦法在實行着，覺得已增進健康不少。因此對先生自然而然地起了一種敬意，想先生不會加以拒絕吧。

現在我有幾個小問題，想請先生撥冗賜答。

一、唾液既然是鹼性的，那末它到胃裏，遇到胃酸後，是否被中和而喪失其消化力？或胃酸亦消失消化力？

二、唾液胃液胆汁胰液等各種消化液，是否被腸吸收入血而再供下次分泌之用？如否，則其來源為何？

三、運動為何能幫助消化？為何食後不宜運動？深呼吸亦可幫助消化否？

四、所謂睡眠八小時者，是否係指在床時間，或睡着時間？

五、能治慢性腸胃疾病之維生素B複合體，其中含那幾種單純維生素？

六、人體血液是否係鹼性？單吃澱粉脂肪及蛋白質能使呈酸性否？有何害處？（我怎樣恢復健康的所說似有未詳）

七、草酸能阻礙鐵質之被吸收，除菠菜外，尚有那幾種常見食品內含有此物？

新中華雜誌，因限於經濟能力無法逐期購閱。附寫好地址之信封一個，望將解答直接付郵。

汪南琛謹上。 十二月十八日

汪先生這封信寄到時，我適因事去香港，特請同事華汝成先生代為作復，已遵汪先生之囑直接寄去。但原信中所提出之各問題雖屬生理機能或營養化學中的一般常識，不過一般中等學校教科書，很少有綜合說及的，也可以推斷中等學生之多數有此等問題；至於一般人不具備此項常識者當更多。華先生是專治生物及生理學的，對於生理機能及營養化學均有精深研究，代答各點均正確而通俗。故敢「借花

獻佛」，公諸本欄：一以供一般讀者之參考，一以補拙著之不足。

以下爲華先生代復汪先生之原文：

一、唾液係弱鹼性（亦有呈弱酸性者），在唾液與食物相混和而入胃中後唾液之鹼性強度，不足使胃酸中和而失其作用。又食物入胃後，貯積胃中，其未與胃壁接觸者，尚未得胃酸，故唾液仍能續行糖化澱粉之作用（在食物之中心部最後與胃酸混和，故唾液之效力亦保持最久）。

二、唾液、胃液、胆汁、胰液等消化液，在胃、腸發生消化作用時，始由各消化腺分泌而入胃、腸。此等消化液入胃、腸後，即與食物混和，並隨食物而入腸部。當食物渣滓變爲糞便時，仍混有消化液，故最後即與糞便同時排出體外（糞便之有顏色，即係胆汁之色），其被胃腸吸收者爲量不多，至今尚無精密之測算。健康者之各種消化腺，能由血液中取得各種消化液之原料，製成各種消化液，在消化食物時，源源分泌入胃腸中，固無需取給於重被吸入之各種消化液也。據最近之研究，知體內消化液之製成，又與維生素有關係，如維生素不缺乏，消化液總能繼續製成。此外如內分泌素，對於消化腺亦有關係，年老者，內分泌素分泌量減少，故消化腺機能亦漸就衰弱。消化液之分泌，又受神經之支配，神經失常時，消化液之分泌亦不正常，例如受驚、憤怒或悲哀時，消化液之分泌量即大減。

三、運動時，胃腸肌肉之活動亦隨之加強，於是胃腸對於食物之攪拌、輸送等機械作用亦變爲旺盛，如此可使食物停滯之時間短縮，且可使食物與消化液充分混和促進消化作用。又胃腸在運動時，因血液之流動迅速，消化液之分泌量亦能增加。以上爲運動可幫助消化之直接原因。此外在運動時，因血液循環迅速，全身代謝作用旺盛，故能促進消化機能，此乃運動可幫助消化之間接原因也。

在食後如作劇烈運動，因血液流動迅速，且大量流入四肢筋肉中，於是胃部血液減少，如此則非特胃部肌肉之機械作用變為微弱，且消化液之分泌量亦隨之大減，於是胃中食物即停滯而不易消化，故在食後不宜即作劇烈運動。同樣理由，在食前半小時內也不宜作劇烈運動。在食前食後如作輕便運動，則能促進胃腸之機能，例如在戶外散步等。深呼吸能使胃腸部分活動，有幫助消化之可能性，但在飽食後不宜作深呼吸，其理由與作劇烈運動同（食前後洗浴亦不相宜，其理由與運動同）。

又在食後即作劇烈運動，因胃腸已受食物之壓迫，無力再抵抗由劇烈運動所發生之震動，故往往使胃腸部受傷，或竟引起胃腸穿孔、盲腸炎、腹膜炎等急症。

四、睡眠八小時係指睡着時間而言。

五、能治慢性胃腸疾病之維生素B複合體，係指B₁即硫胺素(Thiamin)而言。B₁有抗神經炎、強壯胃腸神經之功用，故能治慢性胃腸疾病。

六、人體血液係弱鹼性，酸鹼值(PH)保持七·三五——七·四三之間，超出此範圍即不健康。若多食酸性食物，則血液之酸鹼值降低，易發生酸中毒症。肉類、魚類、卵類為產生酸性之食物，蔬菜、果實為產生鹼性之食物，故平時肉類與蔬菜類宜兼食，使血液酸鹼值能正常。所云「單吃澱粉、脂肪及蛋白質」一節，意義不甚明瞭，惟就營養衛生而言，如所食營養素偏於某種，為害甚大（發生營養不足之病症），不僅使血液酸鹼值失常也。

七、凡莖葉有強酸味之植物，如秋海棠、羊蹄、酸模、紫茉莉等均含有大量之草酸，此種植物即不適於食用。日常所食之蔬菜，雖間有微量草酸，但於人體並無大礙，可不必介意也。

規定飲食熱量的標準

——復蕪湖華德明先生——

新城先生賜鑒：我拜讀了大作「我怎樣恢復健康的」一書以後，心裏佩服萬分。現在有幾點疑問要請先生撥冗從速賜答。因我現在只讀了原書一半，在上一半未明白以前，是不願繼續讀下一半的。茲將問題另紙繕就附上。即請 著安！ 你的一位忠實讀者華德明上

1、P. 56 第5行：中年人在休息時每體重一公斤需熱量 30—35 cal. 但

P. 93 倒數第5行又說：每公斤一日所需之基本熱量為 24 cal. 兩者相差為何如此懸殊？

又 P. 93 倒數第2行：60 公斤為 2400 cal. 則每公斤每日所需熱量為 40 cal. 為何與以上卡數又不相同？總之，當成年人休息時每公斤每日所需之熱量究為多少？

再 P. 93 倒數第4行：體重每公斤每小時約需 2 cal. (室內動作所需熱量) 從何而來？依 P. 54 第6行輕量工作每小時加 75 cal. 設體重為 60 公斤則每公斤每小時為 1.2 cal. 與 20 cal. 又有差別。

11、P. 73 倒數第5行：Vitamin B₂ 成人需 600 謝氏單位。

P. 92 第1行 Vitamin B₂ 1 公絲等於 333 個謝博單位，究竟 Vitamin B₂ 以謝氏單位或謝博單位為單位，其換算標準如何？

11、P. 96 第6行食鹽 9 g. 從何而來？

P. 96 第2行至第6行..

1. 二號白米十市兩，約 353 g. 依附錄食物成分表第 2 頁應含

澱粉 $313 \times 78.24\% = 245 \text{ g.}$

脂肪 $313 \times 0.82\% = 2.5 \text{ g.}$

蛋白質 $313 \times 5.95\% = 18 \text{ g.}$ 與原書所列卡數顯有不同。

2. 黃豆二市兩約 63 g. 依食物成分表應含

澱粉 $63 \times 21\% = 13 \text{ g.}$

脂肪 $63 \times 20.2\% = 12.7 \text{ g.}$

蛋白質 $63 \times 40.5\% = 25.5 \text{ g.}$ 又與原書不同。

3. 半肥瘦豬牛肉二市兩約 63 g. 依食物成分表應含

澱粉 $63 \times 0.95\% = 0.6 \text{ g.}$

脂肪 $63 \times 59.8\% = 37.6 \text{ g.}$

蛋白質 $63 \times 9.45\% = 5.95 \text{ g.}$ 又與原書不同，究竟原書所列含量如何得來？

四、同上頁數行數，依照先生所指定每日食物單，則

1. 號白米 313 g. 之熱量為 $313 \times 353 = 1104.9 \text{ cal.}$ (依食物成分表所載每百公分可生熱 353 cal.)

黃豆 63 g. 之熱量為 $63 \times 440 = 277.2 \text{ cal.}$

半肥瘦豬牛肉 63 g. 之熱量為 $63 \times 599 = 377.4 \text{ cal.}$

生油 15 g. 之熱量為 $15 \times 930 = 139.5 \text{ cal.}$