

科學圖書大庫

童子軍科學叢書 (第五輯第四冊)

個人適宜狀況

譯者 涂醒哲
校閱·主編 劉拓

徐氏基金會出版

科學圖書大庫

童子軍科學叢書（第五輯第四冊）

個人適宜狀況

譯者 涂醒哲
校閱・主編 劉拓

徐氏基金會出版

徐氏基金會科學圖書編譯委員會

科學圖書大庫

監修人 徐銘信 科學圖書編譯委員會主任委員
編輯人 林碧銓 科學圖書編譯委員會編譯委員

版權所有

不許翻印

中華民國六十五年十一月三日初版

童子軍科學叢書（第五輯第四冊）

個人適宜狀況

基本定價 0.60

譯者 涂醒哲 國立台灣大學醫學院畢業
校閱・主編 劉拓博士 前國立編譯館館長

本書如發現裝訂錯誤或缺頁情形時，敬請「刷掛」寄回調換。謝謝惠顧。

(63)局版臺業字第0116號

出版者 財團法人臺北市徐氏基金會 臺北市郵政信箱53-2號 電話 7813686 號
發行者 財團法人臺北市徐氏基金會 郵政劃撥賬戶第15795號
承印者 大興圖書印製有限公司 三重市三和路四段一五一號 電話9719730

我們的工作目標

文明的進度，因素很多，而科學居其首。科學知識與技術的傳播，是提高工業生產、改善生活環境的主動力。在整個社會長期發展上，乃對人類未來世代的投資。從事科學研究與科學教育者，自應各就專長，竭智盡力，發揮偉大功能，共使科學飛躍進展，同將人類的生活，帶進更幸福、更完善之境界。

近三十年來，科學急遽發展之收穫，已超越以往多年累積之成果。昔之認為若幻想者，今多已成爲事實。人類一再親履月球，是各種科學綜合建樹與科學家精誠合作的貢獻，誠令人無限興奮！時代日新又新，如何推動科學教育，有效造就科學人才，促進科學研究與發展，允爲社會、國家的基本使命。培養人才，起自中學階段，此時學生對基礎科學，如物理、數學、生物、化學，已有接觸。及至大專院校專科教育開始後，則有賴於師資與圖書的指導啓發，始能爲蔚爲大器。而從事科學研究與科學教育的學者，志在貢獻研究成果與啓導後學，旨趣崇高，彌足欽佩！

本基金會係由徐銘信氏捐資創辦；旨在協助國家發展科學知識與技術，促進民生樂利，民國四十五年四月成立於美國紐約。初由旅美學人胡適博士、程其保博士等，甄選國內大學理工科優秀畢業生出國深造，前後達四十人，惜學成返國服務者十不得一。另曾贈送國內數所大學儀器設備，輔助教學，尚有微效；然審情度理，仍嫌未能普及，遂再邀請國內外權威學者，設置科學圖書編譯委員會，主持「科學圖書大庫」編譯事宜。以主任委員徐銘信氏爲監修人，編譯委員林碧鏗氏爲編輯人，各編譯委員擔任分組審查及校閱工作。「科學圖書大庫」首期擬定二千種，凡四億言。門分類別，細大不捐；分爲叢書，合則大庫。爲欲達成此一目標，除編譯委員外，本會另聘從事

翻譯之學者五百餘位，於英、德、法、日文出版物中精選最近出版之基本或實用科技名著，譯成中文，供給各級學校在校學生及社會大眾閱讀，內容嚴求深入淺出，圖文並茂。幸賴各學科之專家學者，於公私兩忙中，慨然撥冗贊助，譯著圖書，感人至深。其旅居國外者，亦有感於爲國人譯著，助益青年求知，遠勝於短期返國講學，遂不計稿酬多寡，費時又多，迢迢乎千萬里，書稿郵航交遞，其報國熱忱，思源固本，至足欽仰！

今科學圖書大庫已出版一千餘種，都二億八千餘萬言；尚在排印中者，約數百種，本會自當依照原訂目標，廣續進行，以達成科學報國之宏願。

本會出版之書籍，除質量並重外，並致力於時效之爭取，舉凡國外科學名著，初版發行半年之內，本會即擬參酌國內需要，選擇一部份譯成中文本發行，惟欲實現此目標，端賴各方面之大力贊助，始克有濟。

茲特掬誠呼籲：

自由中國大專院校之教授，研究機構之專家、學者，與從事工業建設之工程師；

旅居海外從事教育與研究之學人、留學生；

大專院校及研究機構退休之教授、專家、學者

主動地精選最新、最佳外文科學名著，或個別參與譯校，或就多年研究成果，分科撰著成書，公之於世。本基金會自當運用基金，並藉優良出版系統，善任傳播科學種子之媒介。尚祈各界專家學人，共襄盛舉是禱！

徐氏基金會 敬啓

中華民國六十四年九月

要求事項

1. 在你做其他要求事項前，首先，讓醫師替你作一個徹底的身體檢查（包括視力測驗）。請使用童子軍身體檢查的專用表格。向你的顧問說明檢查的結果。如果你曾向醫師提出問題，也應該告訴你的顧問，並說明醫師對這些問題的意見，以及你實行的情形。
2. 向你的顧問說明身心健康對你的意義，包括：
 - (a) 為什麼適宜狀況是需要的。
 - (b) 成長，發育速率的正常差距。
 - (c) 心理健康的意義為何？試討論三種健康人格的特徵。
3. 你的顧問會問你如下的問題，以明瞭你對健康知識的了解。
 - (a) 在你的年齡，每天所需要的基本食物為何？
 - (b) 手、食物、杯盤的清潔對疾病預防的重要。
 - (c) 烟、酒的害處，以及藥物的濫用。
 - (d) 有那些疾病是可以注射來預防的。
4. 交出一張你的健康習慣表格，包括：
 - (a) 睡眠的時數。
 - (b) 你對皮膚、手、指甲、趾甲的照料。
 - (c) 你對眼睛的照料。
 - (d) 你對耳朵的照料。
5. 去找牙醫師好好檢查一下牙齒，交出一份檢查過了的報告，並說明你如何照料你的牙齒。
6. 選六種能增強手臂、肩膀、胸部、腹部、背部、腿等肌肉而適合全身發育的運動。及一種增加耐力的運動。每天做，共做四個星期。由要求事項7中至少選出三項來測驗。開始時測驗一次。然後每星期測驗一次。把測驗的結果向你的顧問報告，這件事應在做要件7以前完成。
7. 個人適宜狀況測驗—要想得到適宜狀況合格的獎章，至少必須得到要求事項7中200分的成績，有200分只能由至少五個項目組成。注意：每一個項目中。如果有二個測驗，你只能選擇其中之一，而不可二者均作。以免有挑便宜之弊。

項目1. 游泳—最高50分。

A. 20 碼的高速游泳，凡比 25 秒每少一秒則加 5 分。

B. 遠距離游泳，游一英里 50 分，游半英里 25 分。

項目 2. 臂力—最高 50 分。

A. 拉身向上，每次 10 分。

B. 伏地挺身，每次 2 分。

項目 3. 腹肌力—最高 50 分。

仰臥坐起，每次 1 分。

項目 4. 快跑—最高 50 分。

A. 50 碼衝刺，比 9 秒每快 1/10 秒即加 2 分。

B. 40 碼穿梭跑，比 12 秒每快 1/10 秒即加 2 分。

項目 5. 耐力跑或走—最高 50 分。

A. 600 碼「跑—走」，每比 2 分 50 秒快 1 秒即加 1 分。

B. 一英里競走，每比 18 分快 1 分鐘即加 10 分。

項目 6. 跳—最高 50 分。

A. 立定跳遠每比 5 呎多 1 吋即加 5 分。

B. 立定跳高，每比 9 吋多 1 吋即加 5 分。

項目 7. 協調運動—最高 50 分。

A. 籃球擲遠，每比 50 呎多 1 呎即加 2 分。

B. 軟式棒球擲遠，每比 100 呎多 1 呎加 1 分。

8. 你可以藉著參加正式比賽使你的顧問明瞭你對一個團隊運動或個人運動的熟練程度。

目 錄

要求事項.....	1	你的健康習慣.....	26
適宜狀況與你.....	3	照顧你的牙齒.....	29
身體檢查.....	4	增強你的體格.....	30
適宜狀況的意義.....	6	測驗你的適宜狀況.....	37
基本健康知識.....	11	參加正式比賽.....	40

適宜狀況與你

由生活中得到快樂與「只是活著」的最大差別在於有好的健康。有了健康的身體，你會覺得無論工作或遊戲，都更為有趣，且較有衝勁。你可以把事情做得更好，並由其中獲得更多的樂趣。

這就是為什麼在童子軍誓言中，你必須答應自己～保持身體的強健與頭腦的清醒。身和心的適宜狀況是你個人全部適宜狀況的組成部份。

因為健康對於任何年齡的人都如是重要，所以要想晉升到“鷹級”童子軍適宜狀況獎章是不可或缺的。

也許你要問：「我如何保持並增進我身體的健康呢？」當然，有時候你的確需要一位醫師的幫助，不過，如果你能知道一些有關健康的重要基本事項，你的醫師的工作將會更為有效。

能夠設法保護自己的健康是一種成熟的標誌。我們都知道，徒步旅行可因後腳跟起泡而變成興味索然。一次有趣的露營也會因傷風或嘔吐而使你及領隊搞得一團糟。要想玩得高興，顯然你必須設法避免這些毛病。

此外，你對健康的態度，與你對健康的了解是同等的重要。你所知的若不去行，則對你沒有好處。如果你將知識變成憂慮健康的基礎，那更得不償失。當你割傷時，治療它並忘掉它。當你得重感冒時，不必為可能轉成肺炎而煩惱，只要馬上治療，然後把它忘掉。

不要杞人憂天，當你有了病痛時，最重要的是照顧而不是憂慮。最好找一個信得過的專家～例如你的家庭醫師，然後照著他的指示做。

不要自作聰明，以為自己有足夠的醫學常識。因為只懂得破傷風疫苗可以保護傷口免受細菌的侵襲，於你並沒有任何好處，除非你在必要時注意去打此種疫苗。

身體檢查

1. 在你做其他要求事項前，首先，讓醫師替你作一個徹底的身體檢查（包括視力測驗）。請使用童子軍身體檢查的專用表格。向你的顧問說明檢查的結果。如你曾向醫師提出問題，也應該告訴你的顧問，並說明醫師對這些問題的意見，以及你實行的情形。

不管你自己覺得多麼健康，一年做一次全身檢查是非常重要的，它可減少許多麻煩的發生。

大多數人都只有生病時才去看醫師，這是錯誤的。醫師對你的興趣，並不亞於他對你扁桃腺的興趣。他希望能使你的健康良好，而不只是替你“醫病”或“療傷”。

健康檢查有如下的目的。

- 可查出是否有現在正在危害你或將來會危害你的疾病，也可查出是否有會傳染別人的疾病。
- 可查出是否你有一些能夠改善的缺陷，以增進你目前及將來的健康。
- 可討論一些你感到煩惱的健康問題。
- 可詢問有關睡眠，運動，飲食的問題，並得知最適宜的作法。
- 可檢查牛痘、小兒麻痺、白喉及其他疫苗的接種情形。



身體檢查究竟檢查什麼東西呢？

以下是一些醫師要檢查的重點：

體重、身高及發育——如果你太胖或發育不良，你應該知道，然後設法解決。

眼睛、耳朵、鼻子和喉嚨——這些器官可能不會引起你多大的麻煩，不過，小毛病是常常發生的。如果你想要做事有最高的效率，你最好找出這些小

毛病並將之克服。常常喉嚨痛或鼻竇發炎會剝奪你的體力而導致更大的麻煩。視力、聽力的缺陷往往會愈來愈厲害。所以，如果你發現耳朵或眼睛有毛病，現在就應做檢查。記住：每一年至少應檢查一次視力。

心臟～除非你得過風濕熱或有先天性心臟病，一般說來心臟總是健康地為你服務着。不過，你也應時時檢查，以明瞭你的心臟是否允許你作激烈的運動。

肺～肺臟應常照X光片。雖然肺臟可能毫無毛病，不過萬一有，還是早知為妙。如果你的社區有免費照胸部X光片的設備，趕緊去照一張。

脫腸或其他有關生殖器官的發育變異～這些病變是可以治療的，如果你認為生殖器有任何毛病，就該請教醫師。

姿勢上的缺陷及骨頭、關節的異常～你的醫師會注意這方面的毛病～大多數是可以矯正的。

皮膚病～男孩常為皮膚病所擾，適當的治療是有益的。

血液的情況～應該作血球計數以決定是否有貧血或其他血球異常。因為一個醫師不可能只看你的外表就能確定這些。

尿的檢查～雖然糖尿病很少見於男孩，但尿的檢查仍是必須的。

當醫師替你作身體檢查時，他不僅想看看你的喉嚨，他更想明瞭你的身體狀況，是否一切安然無恙。所以，這正是把一切使你煩惱的事說出來之時。別害羞，不管你覺得似乎是多麼瑣屑、愚昧或令人困窘，醫師決不會因此而嘲笑你。

如果你心中有如下的困擾～在學校的成績不好，不夠成熟，酸痛，性的問題，家庭問題，交友問題等，一定要與你的醫師談談。



只是第一步

你的身體檢查只是走向適宜狀況的第一步，要想知道你自己的適宜狀況，就必須知道你的眼睛、牙齒、肺、心、血液……等一切是否正常。並改進任何需要注意的狀況。

你的身體檢查結果可能是一切健全或是有些需要進一步的矯正。也可能你會有一些無法改善的缺陷，不過，在此缺陷的限制外，你仍可做任何你所喜歡的事情。這種嚴重的缺陷是很少發生的，如果你有這種情形，那就應該與醫師商量，訂定一個適宜狀況的計畫。不要忽略任何身體上的小缺陷，不過，我們可以努力，盡可能地使自己適宜於任何情況。

適宜狀況的意義

2. 向你的顧問說明身心健康對你的意義包括：

- (a) 為什麼適宜狀況是需要的。
- (b) 成長，發育速率的正常差距。
- (c) 心理健康的意義為何？試討論三種健康人格的特徵。

總觀

適宜狀況並不僅僅是一種肌肉的發達，或能夠完成本書末所列體能測驗的能力而已。它是一種“生存的能力”。根據美國醫學會，衛生教育部主任 Fred V. Hein 博士的定義，適宜狀況是「一種最健康的身體加上最佳的生理狀態，它使人能有效地解決每日的問題並應付突發事件。這種組合使一個人的生活充實而進取，並充滿著活力與熱情。」

因此，當我們想到整個適宜狀況的時候，除了生理上的適宜狀況，我們還應考慮到心理與情感等方面。它們是密切相關地。讓我們用例子來解釋一下：

假設甲乙二人有完全相同的生理狀況，可是在某一些活動中，甲却比乙有二倍的耐力。造成這種差異的，並非他們的體能之差，而是他們的態度不同。乙做起事來緊張憂慮，而甲則輕鬆愉快。

千萬別只顧生理

即使是生理上的適宜狀況，嚴格說來，也不只是生理上的。因為一個有慢性病或其他缺陷的人雖然是有所限制，不過，他可以發展其他方面的能力使身體缺陷的影響至微乎其微。

而另一方面，一個身心健全的人，除非有合理的力量、敏捷與耐力，也不能算是很適宜。他一定要經常有計畫的活動以保持並增進其生理的能力。



身與心是二面一體的。心靈的感受往往會由身體表現出來。就拿姿態來說吧！有的人膽怯害羞，忸怩作態，有的人表現機敏而充滿自信。多參加舞會、運動，多與別人相處，會使你的外形改觀。活動可消除緊張，使生活更加有趣且充實。

如果你是「適宜」的。對於學校的功課及其他工作，你會得心應手而不過度疲勞，你將有剩餘的精力來從事休閒與娛樂。顯然的，不但你的身體會更壯，你也會變得更機警。

適宜狀況是多重因素的結果—定期的身體及牙齒檢查，良好的營養，充足的休息，無憂無慮及有規律的運動。



你的成長速率

對於大部分的年輕人，尤其比一般朋友高、矮、瘦、胖的人。身高、體重、以及發育問題經常是一大困擾。

如果我們來算算高一新生的身高，由4呎8吋到6呎均有。其平均身高可能為5呎4吋。可是，當我們算算平均身高的人數，發現並不太多。顯然的，並非只有這少數合乎平均身高的同學才是「正常」的。

同樣的。每個人成熟的速率也各不相同。有的男孩很早就開始刮鬍子了。這並沒有什麼大不了的，除非你自己對這件事擔憂或過度敏感。

如果你發現表格或圖表上的平均數字與你的不相合。可別擔憂，因為這些表格根本沒有考慮到遺傳，體質，及內分泌的作用。而這三種影響成長最大的因素是人人不同的。你應該請教你的醫師，是否這些表格對你有意義，別自我煩惱，他將會告訴你是否需要改變飲食或其他的習慣。



成長並不一定總是循序漸進的。每個人有他不同的成長方式。就像我們有許多種不同的運輸工具一樣，雖然目的地是相同的，可是速度却各有不同。有的人長起來就像坐噴射機一樣，突飛猛進。有的人則較為遲緩，猶如腳踏車的旅行。有的人很不規則，隨興之所至，即長他幾公分，就像個專搭他人便車的人。不管怎樣，最重要的是他們最後都能到達目的地，只是快慢的差別罷了。

在你成長的過程中，你會一年比一年重一些。有的男孩很穩定地每年重幾磅。有的則是好幾年均不增加，然後突然來個驚人的衝刺。所以，如果你

慢慢地成長，成熟，可能正是恰到好處。

真正的成長問題是很少的。由於內分泌功能的異常，有些人的確會長得特別的胖或高，也可能過分早熟或成熟得太慢。只要你常常去找醫師，大可不必為這類事操心。醫師會很樂意幫你解答有關成長、成熟的各種問題。



性的成熟

另有一件事也常困擾著男孩的便是「性的成熟」。當你不再是小孩子而開始長大成人時（青春期意即開始成為大人）你的各種內分泌腺會較從前放出更多的荷爾蒙。這些荷爾蒙會跑到各種組織器官，加速你的身高，肌肉，毛髮的成長。它們會使你變聲，加寬你的肩膀，增大你的生殖器。你的睪丸也於此時開始製造男性的精細胞，這些精細胞當性交時即能使女性的卵受精。有時晚上睡覺的時候，精子會與精液由你的尿道排出，這便叫作夢遺或「潮濕的夢」。

上述的種種變化通常發生於 13 歲至 15 歲。不過，它們的時間、速率、程度，就跟身高一樣，是隨人而異的，有的人 13 歲以前就成熟了，有的人則要 15 歲以後。其實，不管 12 歲成熟或 15 歲成熟都是同樣正常的，就如同你可在任何年齡停止長高一樣。然而，如果你比同班同學成熟得較遲，而你懷疑是否自己成長得不夠“理想”時。千萬記得要請教真正「了解」這方面事情的人。例如你的醫師，你可信任他的任何回答。



你的心理健康

當你成長的時候，不只是你生理有所改變，你的情感、心理也在漸趨成熟。心理健康有部分是決定於你對自己及對他人的了解。試著去了解，面對你自己的感覺，脾氣及態度。有了真正的了解，你才能去無存菁，改善一些阻礙你工作效率，生活幸福的惡習。

了解自己，無論在現在或將來對你都是很重要的。它包括了解你自己的感情、目標、信仰、以及行為的動機……等。我們中有很多人汲汲營營，幾乎沒有停下來想過：為什麼我會這樣想？為什麼我會這樣作？或計劃一下將來的行程。

有兩件事情是高初中的男孩特別關切的。一是獨自主的希求。一是對性的自覺。一個十幾歲的男孩常常想擺脫權威與限制，他希望能獨立的選擇與思考。同時，他會對自己與性有關的種種男性特徵特別感興趣。

因為這兩件事都是很重要的，且有很多男孩拙於應付這種新的感覺與興趣。讓我們一齊來做進一步的討論。

自立

一個嬰孩是完全不能自立的，他需要旁人的幫助。別人需要對他做一切的事情，而他對別人却是一無所助。

當一個小孩的身心漸漸成熟，他也就變得較為自立。到了十幾歲，他就能為自己做一些事情了。他希望（也應該這樣希望）能減少對他人的依賴。如果一個男孩到了十幾歲，還讓別人替他作一些他自己能作的事情，這只是表示自己的不成熟。

隨著自立性的增加，自由也就增加，而自由的增加又帶來了更多的責任。想擁有隨心所欲的自由，又不想負責任，顯然是幼稚的。我們必須從錯誤中學習，以趨於成熟，並為將來的大人生活做預備。

當你漸漸對女孩子感到興趣而開始約會時，你對女孩子的感情及與她們的關係就變得更形重要了。因為，當你開始約會，你已牽涉了另外一個人在你的感情之中。這時，你如何來對待此人是非常重要的。你會把對方想得比自己還重要。你可請教父母、教師或醫師，他們會幫助你發展出一種新的生活方式。這方



式可決定你如何來處理這種人與人間關係的新經驗。

性

幾乎所有的年青人均會由撫摸生殖器官而獲取快感，這便是「手淫」。幾年前，大家認為手淫會導致身體衰弱，神經錯亂，以及將來的性無能。不過，目前專家們均同意手淫只是性的成熟中一個正常的暫時性的過程，並不會引起上述的種種現象。

所以，要有一個愉快、健康的性發育之關鍵便在於正確的觀念與態度。如果你需要這方面的指導。一定要問一些確實明瞭這些事的人。不要獨自摸索，也不要隨便問一些朋友。因為他們不見得比你懂得多，且常歪曲事實。你可請教你的父母或醫師，如果你認為這是一個道德問題，也可與你的牧師談談。

還有一個常讓人誤解的便是「同性戀」，同性戀通常用以描述一種固定的成人行為型式，同性戀者只對同性者感興趣，而對異性毫無所動。有許多男孩在他們對女孩子開始感興趣前，也曾和其他男孩有過強烈的友誼，這是非常正常的，且有助於將來成為知交。有過這種友誼並不表示他就是同性戀者，或表示他沒有男子氣概，也不表示他將來一定對女孩子不感興趣。只要他漸漸長大，交遊圈子大了，就自然地會對異性感興趣了。如果你對這方面的問題有所懷疑，一定要去請教雙親或教師。



基本健康知識

3. 你的顧問會問你如下的問題，以明瞭你對健康知識的了解：

- (a) 在你的年齡，每天所需要的基本食物為何？
- (b) 手、食物、杯盤的清潔對疾病預防的重要。
- (c) 煙、酒的害處，以及藥物的濫用。
- (d) 有那些疾病是可以用注射來預防的？

飲食

食物可以影響你的生長與發育。也許，你喜歡喝一些不含酒精的飲料，及一杯香蕉冰淇淋當為午餐。當然，吃自己所喜歡的東西是很自然的，不過，不久你的身體就會對這種一成不變的飲食提出抗議。爲了工作，你必須供給身體適當種類及數量的食物，很多種食品都含有幾種不同的食物元素，不過只吃一二種食物是不足以供給你身體所需的各種元素的。

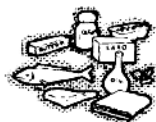
適當的飲食可：

- 幫助你的生長
- 供給你維持各種組織及器官所需的養分。
- 提供能量，使你能從事各種活動。

爲了達到以上三個目的，你的食物中必須含有一些基本的要素。不管人們以米、黑麵包，甚或海豹油當做他們的主食。各種賴以維生的食品中一定含有下列的要素：蛋白質、脂肪、醣類、礦物質和維他命。

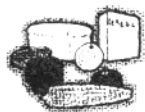
蛋白質～如果食物中沒有蛋白質，我們就別想活了。因爲蛋白質是構成所有身體組織、器官、血液、骨頭以及肌肉的主要成分。無論是什麼功能的細胞，都必須含有蛋白質的成分。以下是含蛋白質多的一些食物：肉、魚、蛋、牛奶和乳酪。

醣類～這是能量的來源，你的年齡、身高以及運動量的大小決定你每天所需要的能量。運動得愈激烈，身體做的功愈多，你所需要的醣類也就愈多。



醣類存在於含有糖和澱粉的食物中。

例如馬鈴薯、穀類、麵包，水果及蔬菜都含有多量的醣類。馬鈴薯及麵包不僅含有醣類，更有蛋白質，維他命和礦物質（雖然比其他某些食物少）。



脂肪～這也是能量的良好來源。脂肪可以馬上用來產生能量，也可以儲存起來，留待後用。脂肪對寒冷地區的人是很重要的，因為他們隨時要“燃燒”一些多餘的食物以保溫。你每天食用的脂肪量決定於你的用量以及你是否想增胖或減肥。

奶油、乳精、人造奶油、豬油、醃豬肉、植物油以及堅果等均含有豐富的脂肪，有些魚類（例如鯖、鮭）及大多肉類亦均是脂肪及能量的良好來源。



礦物質～鈣或磷不只是對牙齒及骨骼的發育不可或缺，對血液及其他柔軟組織亦是很重要的成分。在你每天的飲食中，牛奶為鈣的主要來源。全乳乳酪亦含有豐富的鈣，其他食物中的鈣成分可就很少了。這也就是為什麼你每天必須喝二、三杯牛奶的原因。否

則你將會有鈣缺乏的現象。

鐵是血液所必要的元素。血液中攜帶氧氣的重要成分～血紅素，即是由鐵構成的。肝臟、瘦肉、蛋、馬鈴薯、菠菜、甜菜、扁豆、烘豆、豌豆、杏仁、桃子、梅子以及糖蜜等均是鐵的良好來源。

調節生長的甲狀腺需要碘才能夠發育良好。很多人根本想都沒想過碘這元素。因為一般人每天所吃的碘是足夠的。不過，如果你住在一個土壤及水中均缺碘的地方，可能“甲狀腺腫”是很普遍的。這時，你就需要吃加碘的鹽了。

在普通的情況下，你通常可由食品及調味品得到足夠的鹽分。不過，在天氣太熱或運動激烈時，你就必須額外加些鹽了。因為流汗的時候，很多鹽分會跟著流失。在這種情況下，如果不補充鹽分，你往往會因而虛脫。

維他命這種重要的食物成分並不像蛋白質一樣的構成細胞，也不能作為能量的來源。可是它們却是健康所不可或缺的。維他命能幫助身體的發育，並促進正常的功能。

醫師們常喜歡用維他命丸或維他命液來治療營養方面的疾病。其實，你只要每天吃足必要的食物，就能得到足量的維他命。除非你病了，否則你應該從你的食品中攝取維他命、礦物質，和蛋白質等各種養分，而不是從藥丸中