

英百沈 農經朱
編 主

庫文學
集 一



科識常 級年四

吃 的 衛 生

垣少朱 著 編

行發館書印務商

吃的衛生

一 爲甚麼需要食物

生物需要食物——凡是生物，都需要食物。野獸整天在找食物。牠們知道那一種東西最適宜於牠們，如果牠們能够找着適宜的食物，牠們便不再找別的食物了。植物也有牠們的食物，這是牠們從空氣和泥土裏吸收來的。如果把牠們種在適宜的泥土裏，牠們就能吸收泥土裏適宜的食物，並且能够有一定的分量。

講到人類，卻沒有動物或植物那麼聰明。人們常吃不適宜的食物，並且吃得太多。我們在吃的時候，常常要做下許多錯誤的事。我們多數是一日吃三餐的。不妨先把食物研究一下。第一件就是研究我們爲甚麼需要食物。

我們從動物食物得到甚麼東西——凡是生物，都要生長的。我親眼看見植物一星期一星期的長大，但是，假使我們不把牠們種在泥裏，卻種在木屑裏，牠們就不會生長，因爲木屑沒有含着使植物生長的原料。譬如一隻小狗，如果只餵牠草料，不給牠肉吃，牠就不能長大；因

爲草料不適宜於小狗，不能供給牠適宜的營養料。即使小孩子們，也不能專靠吃糖餅長大。專吃糖餅過日子，似乎很舒服，但是沒有一個小孩子能專吃糖餅長大的，因爲這種食物，不能構造他的身體。所以，我們吃的食物，要能够構造身體的。

但是，只吃能够使身體長大的食物，就滿意了嗎？我想，沒有一個人願意像樹一般的站在那裏，動也不動的。我們要行動，要奔跑，要運用我們的手臂。這即是說，我們需要能够產生「力」的食物，讓我們能够運用肌肉。一個喜歡運動的小孩子，每天要製造出許多的力，

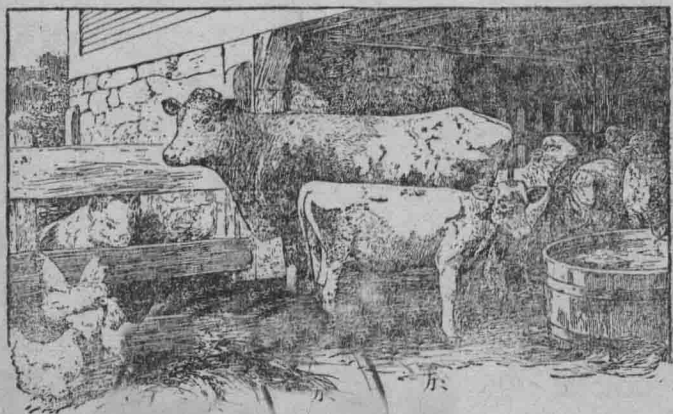
並且用掉了許多的力。因為要製造這種力，他的身體就把食物燃燒起來，這種燃燒，能夠發生「熱」，這一「熱」能够使他身體溫暖。一個小孩子跌斷了他的腿，他就要靜臥幾星期，讓折斷了的骨再接合起來。我們所吃的食物，多數是能够構造身體和發生「熱」和力的。

構造身體的食物——嬰兒長大得真快！他在最初的幾個月裏，所吃的食物，完全是奶；他全靠着這奶長得又大又強健。這分明是奶裏含着許多能够構造身體的材料了。麥，能够供給小孩子們構造身體的材料。瘦肉，豆類和雞蛋，能够幫助我們生長骨骼和肌肉。

另有一種食物，叫做「滋補食物」。我們的衣服穿得日子久了，就要破壞；我們的骨骼和肌肉，和身體的各部分，也是這樣的。凡是身體上有了壞的部分，這部分就需要修理。所以大人們一方面要吃構造身體的食物，一方面也要吃能够修補身體的食物。

供給力和熱的食物

吃的衛生



屬於動物之食物

我們的身體，是常在工作，雖然在睡着的時候，也要繼續呼吸，心臟也要不停的跳動。這種工作，都需要一種一力一去做，所以人體一定要吸收能夠產力的食物。

糖就是能夠產生力的一種食物。澱粉也是一種食物，能夠給我們的肌肉一種力，並且使得身體溫暖。麵粉，薯類，和別種的蔬菜，都含着許多的澱粉。澱粉煮得好，是一種很好的食物。

脂肪是另外一種能夠產生熱和力的食物。肉類常含有脂肪，別的食物也都含有油脂。冬天時候，我們多吃些脂肪，就不覺得冷；夏天要少吃些脂肪，否則我們的身

體要太熱了。住在極北地方的小孩子們，吃許多的脂肪。愛司基摩（Eskimo）小孩子，甯願吃一支脂肪做的蠟燭，卻不願意點掉牠。他們對於一支脂肪做的蠟燭，簡直把牠當做一盒子的糖果看待哩。

二 食物的來源

從動物得來的食物——我們吃的動物食物，大部分是在農村裏出產。牛、羊、豬是我們常吃的動物，牠們供給我們的是肉。鳥類當中，像雞、鴨、鵝等等，除了直接把肉

供給我們之外，還間接把卵供給我們。牛奶和羊奶，也是牛羊間接供給我們的食物。



麥玉蜀黍及果樹的長生



刈甘蔗

從植物得來的食物——稻、大麥、小麥、玉蜀黍、以及各種的薯類，都是屬於植物類的食物。瓜類、豆類、以及各種的蔬菜，那一種不是植物呢？果類和殼果類的食物，也是我們所需要的。

礦質食物——我們的身體，很需要食物裏所含的礦物質。所有的礦質食物，都是由植物供給我們，其中只有一種不是，就是食鹽。植物所含的食鹽分量，不够供給我們的需要，好在地底下有許多的鹽，我們可以設法得到許多的食鹽哩。

混合食物——我們應該知道，有許多種食物是混

合食物。混合食物是由兩種以上不同種類的食物材料混合成功的，能够供給我們身體各部分不同的需要。譬如一碗的牛奶麥糊，看來好像是一種很簡單的食物；但是麥粉是植物食物，牛奶是動物食物；調在麥糊裏的糖，又是另一種植物食物。

我們從動物食物得到些甚麼——我們吃的動物食物，大部分是肉類、脂肪、牛奶和雞卵。我們從肉類和雞卵得到構造人體的原料，使身體生長，並且修補牠。魚也是一種很好的構造人體的食物。（我們每天除了吃動物食物之外，應該再吃些植物食物，因為植物食物也能

够幫助人體生長的。

肉類食物，多數是容易被人體吸收的。少量的肉，適於小孩子，也適於大人。有些人吃許多肉，這是一個大錯誤，因為吃肉過多，要得着不消化和別的疾病。

牛奶是一種食物，不是一種飲料。小孩子



菜蔬

多喝牛奶，沒有甚麼大害處，因為牛奶含着能够構造身體，供給熱和力的原料，而且容易消化。所以，假使你在早餐時候，喝兩大杯牛奶，可以少吃些別的食物。

脂肪和乳油是動物食物，供給我們的熱。有些人不喜歡吃脂肪。如果他們不吃脂肪，就要多吃些澱粉質的食物。

我們從植物食物得到些甚麼——穀類和雜糧，例如米、各種的麥類、玉蜀黍等，都含有很豐富的構造人體的原料，並且能够供給人體的熱和力。麵粉，是用麥磨成的，常用來做麵條、麵包、饅頭和餅，所以牠的功用和麥差的

不多。

豆類所含的構造人體和供給熱和力的原料，比穀類多。假使胃的消化力好，豆類簡直可以代替了肉。在戶外工作的人，用牠們做食物，很是適宜。

馬鈴薯含澱粉很多，是一種供給熱和力的主要食物。我們在吃馬鈴薯的時候，應該和肉類、豆類、乳油等一同吃，因為這些食物都是能够構造人體的。蔬菜類的食物，有食物價值的很少。牠們多數不能充分地供給人體所需要的熱和力，並且缺少了構造人體的原料，但是牠們能够供給人體所需要的某幾種礦物質。

果子所含的食物成分很少，但是牠們的汁能够供給人體所需要的物質。這些物質，能够幫助別種食物，使牠們的功用更是顯著。

三 吃些甚麼

怎樣選擇食物——我們每天要吃些能够構造人體和供給熱和力的食物。你早知道：這兩類食物，是從動物和植物得來；但是還不知道爲甚麼某種食物比某種食物適宜於我們。爲甚麼大人們常常勸小孩子不要多

吃糖？爲甚麼牛奶對於小孩子有很大的益處？爲甚麼我們不要把自己最喜歡吃的東西，吃得太多？這些問題，都是很可以研究的。

需要和嗜好那一種重要——爲了健康的緣故，我們應該吃身體所需要的食物。有許多人只管吃自己嗜好的東西，不管這東西能不能營養身體。你要知道：舌頭所歡迎的食物，肌肉不一定歡迎的，因爲肌肉所歡迎的，是能够供給牠們活動力和能够使牠們發達的食物。身體別的部分，也是這樣。

糖的危險——小孩子都很喜歡吃糖，時常有吃得

太多的毛病，糖本來是很能够供給人體熱和力的食物，但是牠絕對不能幫助小孩子發育。一點兒的糖，牠的作
用，等於兩個馬鈴薯，很適宜於小孩子的需要；但是小孩
子吃了這兩個馬鈴薯，便覺得很滿意，不再要求多吃幾
個；至於吃了糖之後，往往要再求多吃些的。

吃糖的時候，如果能够適可而止！糖的確是一種很
好的食物。吃糖的時間，最好是在飯後：在飯後吃糖，雖然
多吃一點兒，也沒有多大的危險。小孩子多吃糖，只能夠
使身體發胖，卻不能够使牠強健。

爲甚麼要吃簡單的食物——有些食物，很是肥膩，