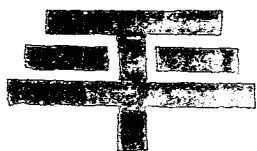


平民讀物（科學常識）



飲
食

中華平民教育促進會出版



3 1774 1510 0

飲食

(一)

人爲什麼要飲食，食物與人生究竟有什麼關係，現在分段來說。

第一，食物是體溫與體力的來源。我們所以能生活，因爲我們的身心常常活動；我們身心之所以能够常常活動，是靠着體溫與體力；體溫與體力的發生，就是食物了。因爲食物吃到我們的胃裏，受了消化與吸收的作

MG
RUE
3

食

飲

用，就發生體溫與體力。

第二，食物是補充身體上的消耗的。人的身體常因新陳代謝的作用，時時排出廢物於體外，如汗，尿等是。假如常常消耗而沒有食物來補充，身體就要支持不住了。故發育的兒童要想筋肉長得健壯，病人要恢復身體的健康，一定要靠食物的。

第三，食物是補充造成人體成分的要素。換一句話說，身體的成分，就是食物的成分。造成人體的成分，簡略言之，可分下列五種：

(1) 水 我們身體的成分，水佔的數量最多 約十七七八。水的作用是傳播由食物而來的營養分子於體中，排泄由化學的變化所生的廢物於體外。

(2) 蛋白質 蛋白質在人體所佔的數量，雖沒有水那樣多，却是組織人體最重要的成分。蛋白質的功用，是在造成身體各部與各機關的組織，補充人體的消耗，又是發生體溫與體力最重要的成分。

(3) 脂肪 在人體中所佔的數量因人不同，大概肥胖的人多，瘦弱的人少，女子多，男子少。功用也是在

生體溫與體力。

(4) 炭水化合物 在人體中含量較少，功用也是發生體溫與體力的。

(5) 礦質 在人體中含量較少，只百分之五，人體各機關之構成與活動，皆賴礦質。

(二)

人體的成分既如上述。食物的成分又是些什麼呢？食物的成分，各種不同。有些富於蛋白質，有些富於炭水化合物，有些富於礦質。歸納起來，只有六種：

第一是水 食物中沒有不含水的，不過各種食物所含的數量各有不同而已。素菜果品所含的水分最多，米同麪包裏面也含有水，還有人們所喝的湯水，簡直盡是水了，所以水在我們飲食裏是不須顧慮的。

第二蛋白質 蛋白質爲構成人體最重要的成分，人體之需要蛋白質，是因人而異。兒童正長的時候，需要得多些。成年人與老年人所需要的，也和兒童差不多。總之我們每日飲食裏若有百分之十五的蛋白質，即足供我們身體的需要。肉類食品所含的蛋白質最多，如鳥獸

魚介等是，蔬類食品以豆類所含的蛋白質爲最多，在身體的營養上，動物的蛋白質，較植物的蛋白質，功用要比較大些。

第三是脂肪，或作(油)油是發生體溫最重要的成分。平常飲食中，如魚肉，黑芝蔴，白芝蔴，蛋黃，牛酪，大豆，胡桃，落花生等，皆富於脂肪。

第四是炭水化物 平常食物中。如米飯，大麥，小麥，小麥粉，蕎麥粉，豌豆，蠶豆，馬鈴薯，青芋，慈姑，海帶，以及糖類，如葡萄糖，果糖，蔗糖，皆富於

碳水化合物。這些食物皆含多量澱粉。

第五是礦質。人體正長的時候，需要礦質最多。最重要的有三種：（1）是磷；（2）是鐵；（3）是鹽。植物如野菜果品白菜菠菜蘋果，菊柑等皆富於礦質。

第六是營養素。這是最近十數年來歐美科學家纔發明的。以前人總以為人體的需要，不外乎蛋白質，碳水化合物，礦物質，脂肪，和水等，殊不知食物如蛋黃，牛奶，魚油，青菜，鮮果。榛子，蕃茄，洋芋等，皆含有營養素極富，正長時之兒童以及成人，無日不需要營養

素。

(三)

食物與人體之關係，上面已經詳詳細細說過了。食物經消化後，就生體溫與體力；那末，食物在人體裏是怎麼消化呢？這一點道理，想來也是大家急欲知道的。食物的消化，是藉着消化器，如口，胃，膽，腸等是；又藉着消化液，如口涎（即唾液），膽液，腸液等是。口內的唾涎，將澱粉化糖，然後經過食道入胃，食物之含有澱粉成分如米飯等，務須在口內細嚼，再行下咽。胃

內有胃液，能將食物中的蛋白質化成容易消化的一種物質，名叫「拍布登」。胃液又能消化礦物質，使他成爲糜粥。脂肪則需膽液來消化，變成粉碎的東西。腸液是消化唾液沒有消化盡的澱粉，使之成糖。消化後的食物，就由血管通到全身，沒有消化的，就固結的而排泄於體外。

(四)

一般人的飲食，大都不十分適宜，不是蛋白質太豐富(肉食多)，就是營養素缺乏；這樣的飲食，是不足以

養身的。下面的幾條事，應特別注意：

第一，飲食要包含各種成分。雞蛋，豆類是可以代替肉類（蛋白質）的，蔬菜當豐富，水果也要多少有一點。

第二，食物要容易消化的。不論食物的價值怎樣，總要能消化，假如不能消化，對於身體不但無補，而且有害身體的健康。兒童胃弱，老人胃衰，更要吃容易消化的物品。至於成年的人也不宜多吃難消化的食物，以傷腸胃。

第三，飲食要清潔。世上許多病痛，都是由於飲食不慎或不清潔而來。我們常聽人說：「吃進去吐不出來」，就是要謹慎飲食的意思。洗菜蔬的水要清潔，盛食物的器具要清潔，烹調的人也要清潔。飲食清潔，終身平安。

(五)

飲食既然要包含各種成分，又要容易消化，又要清潔；此外還有幾件事也得注意：

(一)吃東西要細細咀嚼。無論食品是澱粉質，是蛋

白質，或是鑛物質，總要在口內細細咀嚼，然後到腸胃裏，就容易消化。

(二) 飲食時間，要有一定；不然，則傷腸胃。

(三) 飲食不能間斷，間斷亦傷腸胃。

(四) 精神或身體勞動過度後，不可即時就食。

(五) 食後不可過於勞動，或過用精神。

(六) 不可食太熱或太冷的東西。

(七) 刺激性物品如酒和辣椒等，均不可多食。

中華民國十九年十一月 付印

定價大洋一分

著者 劉 儒 珍

校訂者 中華平民教育促進部

陳筑山 趙水澄

林大椿 湯鶴逸

李劭青 堵述初

劉春雷 瞿永森

出版者 中華平民教育促進會

臨時印刷者 京城印書局

發行者 中華平民教育促進會
定縣實驗區

實 用 必 究
驗 本 翻 印

41
155
3

SKBC
MG
R155
3