



醫學

胃腸機能保養法目次

第一章 緒論

第二章 消化生理概論

第一節 口腔內食物之變化若何

一 齒牙之任務

二 口腔消化……唾液之効力

三 舌之活動

四 自咽頭以達胃之入口

第二節 胃內食物之變化若何

一 胃之分泌官能

二 胃之運動官能



第三節 腸內食物之變化若何

- 一 腸之消化液
- 二 腸之吸收機能
- 三 腸之蠕動
- 四 食物之末路及排便機轉

第三章 食養總說

第一節 營養物

- 一 營養品之定義
- 二 營養品滋養物之誤解
- 三 人工滋養品
- 四 營養品之主要成分

第二節 嗜好素

第三節 食物之滋養價值

一 食物之分析

二 食物與發生體溫之關係

三 食物與胃脘運動之關係

四 食物之吸收

五 食物之烹調

第四節 關於攝食之注意

一 攝食之時間

二 食物之攝取量

三 食時之心得

四 食後之心得

五 關於膳具之注意

第四章 動物性食品

第一節 鳥獸肉類

一 肉類之通性

二 肉類選擇法

三 肉類與寄生蟲

四 常供食用之肉類

第二節 魚類

一 魚肉之通性

二 對於河豚之注意

三 魚類選擇法

第三節 貝類

第五章 植物性食品

第一節 穀類

一 米

二 飯與粥

三 麥與麪包

第二節 荳菽類

第三節 蔬菜類

一 根菜類

二 葉莖菜類

第四節 瓜果類

一 瓜類

二 果實類

第五節 海藻類

第六節 菌類

第七節 香辛類

第六章 液性食品

第一節 水

一 水之性質

二 水之種類

三 水之清淨法

四 飲用之水及於胃腸之危害

第二節 牛乳

一 牛乳之成分

二 飲用牛乳之注意

三 生乳之効用

四 牛乳之不純品

五 牛乳之真正價值

第三節 肉羹汁

第四節 鷄卵

第五節 酒類

一 酒類之通性

二 酒類對於胃腸之作用

三 酒類對於全身之作用

第六節 茶

第七節 咖啡

附 錄

重要食品分析表

通俗醫書

胃腸機能保養法

第一章 緒論

吾人於生活期間。精神體力。恆勞動不已。舉凡心臟之搏動。肺部之呼吸。血液之循環。胃腸之營運。其原動力。要皆仰給于體內。故身體成分。亦時刻消耗。無或間歇。賴是以維持生命焉。但身體成分。既經損失。而一方無營養以補給之。則飢餒之虞。可立而待。於是不得不攝取飲食。而消化之。集其營養。以運輸于身體各部。此種責任。消化器官。實專司之。尤以胃腸爲其幹部。設或發生障礙。則攝食減少。消化不良。營養之補給。卽難滿意。而體軀羸瘦。百官廢弛。甚且坐是而致命。由是言之。胃腸者。誠維持生命之關鍵也。雖然。吾人疾病之中。亦以胃腸病最爲經見。無論何人。其一生僅罹二三次者。已屬罕覩。蓋其接洽既繁。致病

自易。卽如健康之人。而進食時間。偶不規則。或過飲。或過食。則慢性胃腸症狀。已追蹤而至。若嗜啖未熟果實。常食冷熱物品。以及恣意饕餮者。尤必竊發急性症狀。療養失宜。更將遷延而成慢性。此外熱性、慢性疾病及重症病人之續發消化不良症者。殆常見也。

如上所述。胃腸機能。既爲維持生命之關捩。而一方面胃腸之罹病也。又至易。且一旦營養不良之後。往往續發神經衰弱及癌腫等頑惡病症。至于不治。然則爲吾人生命計。安可不使胃腸機能永保其健康哉。

第二章 消化生理概論

研究保養胃腸之法。先必略知消化機能之生理作用。庶易了了。茲就消化器按次述其官能如左。

第一節 口腔內食物之變化若何

一 齒牙之任務

齒牙之任務。厥爲咀嚼。對于咀嚼運動最有力者。則爲門齒與臼齒。門齒所以切咬食物。臼齒則磨碾而粉碎之者也。食物粉碎之後。庶幾可以與消化液十分混和。而遂其消化。且吾人之胃。僅有溶化食物之液體。非若鷄鴨等類之具筋胃者。是以欲使消化不致困難。尤必有恃乎齒牙之咀嚼也。我國古訓。雖有食必細嚼緩咽之說。然世之但具健全之齒牙而忽于咀嚼者良多。其甚者且以攝食不聞齒音爲端品。庸詎知咀嚼不完全。卽胃病之原因。吾人甯自詡品端而貽害于胃腸乎。抑願破除惡習而保養其消化機能乎。不待智者而後知矣。

食物入口。必先細嚼而後下咽。萬勿因其柔軟而作狼吞。蓋食品之硬軟。絕不足爲消化與否之標準。硬質者既須咀嚼。消化自易。柔軟者不

經咀嚼。消化亦難。且吾人所食米麥等澱粉食品。尤必加意咀嚼後。始克與唾液混和。而受其一部分之消化作用。是故據日本胃腸病專家長與博士之實驗。每飯三碗。約須咀嚼二十七分鐘。始得十分。患胃腸病者。每飯一碗。加以十分鐘之咀嚼。永久成爲習慣。則對於疾病。治驗卓著焉。

咀嚼之利益。除上述外。更可使胃液分泌。反射的增高。故口中食物嚥下後。胃液已滿貯以待。遂即着手消化。毫不停滯。此在健康之人。固屬必要。而尤以胃腕衰弱者所應注意而享受其利益者也。

齒牙對於消化機之任務。既至重大。故保護齒牙。使日常應用。不生障礙。亦爲衛生上當然之責務。然吾人體部中。口腔殊屬不潔。且至危險。泰西某學者且謂口腔爲黴菌之培養所。嘗取少量唾液。檢定其中黴

菌之數爲五十二。半小時後爲六十二。一晝夜後則繁殖至一萬二千五百有奇。又齒牙雖經十分清潔。而密着其間之牙垢。設行鏡檢。猶能發見一種黴菌。足以釀爲乳酸而加害於齒牙也。是故吾人攝食之後。偶然怠于潔除。其間食物殘片。卽因黴菌作用。腐敗發酵。形成乳酸。於是漸將齒牙侵蝕。終至成爲齲齒。而貽左述之直接障害焉。

一、咀嚼不能完全。二、不堪忍受之齒痛。三、齲齒部有腐敗菌侵入。往往至于齒齦化膿。或起齒根膜炎。四、製火柴工人有齲齒時。該部受磷毒而起骨疽。尤足以危及生命。

且也齲齒發生後。因咀嚼不能完全。遂間接爲胃病發生之原因。故僅察其人齒牙之狀況若何。卽以爲軀體健否之標準。亦無不可也。

此外齒牙除咀嚼外。且有美容之目的。設齒牙缺損或脫落。則發音既

覺障害。外觀亦殊醜陋。故吾人居恆對於此點。務應預防勿怠。預防之道。自以口內清潔爲唯一良法。卽凡攝食之後。必以牙刷清刷。牙杖清剔。卽就寢前。亦應一度清潔。是因口內腐敗醱酵作用。概起于夜間故也。茲就牙刷、牙杖及牙粉、含嗽劑等。略述其應行注意之點如次。

牙刷宜選柔軟。勿取剛硬。刷牙時無論上部內部。概須再三磨擦。但不可過用強力。牙刷于使用之前。宜浸于開水。以期消毒。使用後則曝諸陽光中。俾十分乾燥。勿使稍留濕氣。牙杖以楊枝爲宜。金屬所製者。有損害牙質之虞。不可應用。

牙粉宜擇緩和而無刺戟性者用之。吾人試取少許投諸火中。如發爆裂音而燃燒者。卽爲含有害成分之證。不可應用。茲得一方。殊覺無害而有効。亟錄於下。

炭酸鈣

五〇〇

硼酸

二〇〇

炭酸鎂

五〇〇

芳香油

少許

以上研和爲牙粉。

此種牙粉。絕無發生口內炎之虞。足供常用。且配合手續至易。所需原料亦甚普通。吾人試一用之。較諸商店所售。當自優異也。

含嗽劑之至單簡而有益者。爲食鹽水。其配合比例。大約微溫水一大碗中。加食鹽半湯匙。食後用以嗽口。至爲便利。

如上所述。口中若勵行清潔法。則齲齒自不致發生。然偶一疏忽。卽難免于竊發。其他因口腔不潔之故。尤足致可厭之口臭。但此症亦因個人性質而來。慣發口臭者。雖嚴行口內清潔法。亦所不免。此時惟有用品香錠（卽防腐劑與芳香劑配合而成）時時咀嚼。或以下述含嗽水

勤加清嗽爲要。

鹽酸鉀(或用硼酸)

六〇

薄荷水

五〇

常水

二〇〇〇

以上爲含嗽劑。一日數次應用。

二 口腔消化…唾液之効力

唾液卽所謂津液。乃舌下腺、顎下腺及耳下腺所分泌之混合液。其中有一種醱酵素。足以消化澱粉。故食物在口腔內。務使與唾液十分混和。庶足以營口腔消化。而昇胃以間接的利益。但世人惡習。喜以羹汁或茶。澆飯而食。至足妨礙唾液之効用。因是而致胃病者。實繁有徒。幸有志于保養胃腸者。注意及此。卽甚欲啜飲茶湯。甯於進膳時間謹避之也。

此外唾液又足以使缺乏水分之食品或固形食餌。粘滑而通過食道。如麥粉之類。苟未混和唾液。卽難下嚥。是其明徵。

三 舌之活動

攝食之際。居齒牙唾液之間。而營忠誠之活動者。爲舌。舌者消化之機械也。其重要任務。(一)司味覺。(二)爲咀嚼之良助。(三)促進食物與唾液之混和。而使口腔消化佳良。(四)輸送已經咀嚼及口腔消化之食物于後方。而達食道之入口。此外更爲吾人之談話器械焉。

四 自咽頭以達胃之入口

咽頭居口腔深部。適當舌根之後方。乃食道與氣管分歧之焦點。其職司亦至重要。蓋食物通過之時。誤入食道於氣管。危險殊深。而咽頭之會厭軟骨。則能防禦之。使不致乖誤也。

食物通過咽頭。由其微妙之動作。得安然入于食道。於是起嚥下運動。使之輸入胃內而無餘。

第二節 胃內食物之變化若何

一 胃之分泌官能

胃當攝食之際。恆分泌少量之液體。所謂胃液也。胃液之中。以鹽酸成分最爲主要。蓋凡肉類之消化。雖由于一種醱酵素。(即胃素 Pepsin) 然非有鹽酸之協助。則不能開始也。肉類消化之狀況。恰如砂糖投諸水內然。亦由漸而溶解云。

胃液中所含鹽酸之量。概有定度。大抵胃液百分中含有○·二—○·三分者。最爲適宜。此時胃脘永保健康。消化至爲佳良。但一旦其量變動。失却生理的平均。則食物之消化。即見不良。所謂胃酸過多症或

減酸症是也。

二 胃之運動官能

當胃液溶化食物之際。胃壁始出其全力而運動。揉磨食物。使與胃液十分混和。漸次將其內容輸送于腸。但此種運動官能。亦因食品種類及食量之不同而互異。據長與博士謂。吾人普通飲食後。食物停留胃內約五小時。始能完全輸入腸內云。然則胃之官能。縱屬健全。猶必五時間後。方能空虛。而準備下屆之消化。故爲保養其機能計。不得不嚴定進膳之時間而恪守之。

抑吾人每次攝取之食物。尤應保其定量。大抵每餐三碗爲度。過此則非特胃部不堪其重。而運動力亦顯受妨礙。終且至于筋肉彈力。消亡殆盡。遂陷於頑惡之胃病。是則徒貪口腹之慾。而一時恣意饕餮者。所

宜深思而痛戒之者也。

第三節 腸內食物之變化若何

一 腸之消化液

健康之人。食後約經五小時。食物遂完全出胃而入腸管。首經十二指腸。更達小腸。逐步營其消化作用。卽胰液、膽汁及腸液。各各應時泌出。而對於胃中猶未完全消化之物質。加以消化也。

腸消化液中。最重要者爲胰液。其中成分。有足以消化澱粉質（米豆之類）者。亦有足以消化蛋白質（肉類）者。更有足以分解脂肪者。至於膽汁及腸液。則並無顯著之作用。僅可以補助胰液而已。然膽汁尙有特異之效能。卽能與刺戟于腸管。而起一種運動是也。

二 腸之吸收機能

腸管除消化食物外。更有吸收其營養品之機能。是于吾人最爲切要。凡百消化產物。悉須由此機能。始得成爲體內成分焉。吸收之道。或由滲透。或由濾過。使營養液通過腸粘膜。而受納于血管或乳糜管內。於是分送於全身各部。供其需要云。

吾人胃部。亦未始不營吸收機能。但較之腸管。不足十分之一。故腸之吸收機能。實爲維持生命之本根。不得不久久期其安全。倘一旦此種作用歸于廢絕。則無論如何滋養之食品。縱經完全消化。而其中營養分。終無由吸收于體內。惟有因腸管之蠕動。使食物全部。漸次排泄于體外而已。如是所謂消耗之補給。成虛耗。且肢體日羸。精力不續。終非身登鬼錄不止也。可不懼哉。

三 腸之蠕動

食物在胃腸內。受複雜之作用。而後由腸管吸收于體內。以供營養。既如上述。然吾人所攝飲食。未必盡見吸收。其一部分往往漏過消化及吸收之機轉。而成糞便。此種物質。容納腸內。既毫無用途。勢必出于體外。于是不得不藉腸之蠕動運動。所謂蠕動者。即由膽汁或食物之刺激。而腸管起一種蠕行狀之微妙運動是也。此種官能。如偶然廢止。則腸內殘廢產物。蓄積而腐敗。往往誘起種種障害。故其重要。實足與吸收機能相衡也。

四 食物之末路及排便機轉

吾人進食後。經五小時而入小腸。更小停三小時。俟食物中之營養分吸收後。其殘渣始入大腸。于是更經十二小時。沿途漸失其水分。至腸管末部。乃形成糞便而排出。食物之運命。遂爾告終。

排便機轉。乃由神經之作用。使肛門括約筋弛緩而起。其機括健全與否。于吾人身體。亦至有關。蓋無論大便失禁或秘結。均足使人困頓也。然吾人對于飲食。概甚注意。而于排泄。往往淡然置之。是實大謬。夫自口迄于肛門。猶一溝也。溝渠必事疏通。况乎至寶貴之消化管乎。西哲有言曰。排泄與營養。必兩俱佳良。庶可底人于完全之康健。然則吾人對于排便。烏可輕視而忽之哉。

吾人每日晨起。如廁一回。永久不變。俾養成一種習慣。是爲至要。如通便不暢者。宜乘清晨空腹時。飲冷開水一杯。自能如願。其頑梗者。則行灌腸。即將冷開水若干。用灌腸器灌入腸內。而洗出之是也。又此時應用下劑。雖亦足以通便于一時。但往往坐是而腸管衰弱。終歸秘結。故非所宜。

又腸管罹病。或便性惡劣時。吾人恆起下痢。斯時急圖止瀉。殆無不思服止瀉劑者。然是亦僅得暫時取效。如效能消失。必致再發。故對於本症。切勿濫用止瀉劑。甯聽其自然。或促以瀉劑。使腐敗之大便。盡驅于體外。其尤爲適宜者。亦惟灌腸(宜用微溫開水)可也。

第三章 食養總說

第一節 營養物

一 營養品之定義

吾人爲彌補體質之消耗。以維持生命起見。恆自外界攝取種種之食物而消化之。此種食品。卽謂之營養品。或曰滋養物。但吾人身體。乃種種物質組織而成。據化學上言之。有蛋白質、脂肪、含水炭素、膠質、水分、鹽類等六種成分。此等物質。因生活上之需要。而日見消費。故補給之

食品亦不得不含此種養分。然欲分別取彼單一物質。日事攝取。殊屬難能。無已。惟有取各成分。配和適宜之天產物以充之。是即所謂普通之食餌也。

普通食餌中。有動物性。植物性。流動性三種。其成分品類。雖各有差別。而所以副保持生命發育身體之目的。則一。蓋任何食餌。要皆包含二三必要成分。故以是爲營養品。或滋養物。固無不可也。

二 營養品滋養物之誤解

營養品滋養物之釋義。已如前述。然世人往往發生誤解。以爲營養品滋養物者。僅指牛乳。羹湯。鷄卵。肉類而言。其他食品。殆皆視爲毫無價值。于是一旦患病。則普通食餌。卽行廢止。而以鷄卵。牛乳等補償之。此外在健康者。亦嘗減少普通飲食。而哺啜牛乳。羹湯等焉。此等誤解之

人方自詡爲養生。而其實則患病者徒足增進其病機。健康者適以衰弱其身體。其情可憫。其愚亦不可及也。

夫各種食品。自各有其滋養價值。牛乳之于粥飯。其効力正復相同。並無軒輊。惟胃腸不能承受普通食餌時。如患急性胃病、胃潰瘍、胃痛、急性腸炎及其他熱性病急性病之必須安靜其胃脘者。似宜僅與流動食品。此外不妨隨意攝取。無勞避忌也。况乎依據長與博士之言。則患胃病者。(除胃潰瘍胃痛等重症)且以攝取柔軟食物爲不適焉。

吾人胃脘之強弱。實在于平素之習慣與鍛鍊。苟習于虛弱者。卽以虛弱了之。如每餐三碗之人。一旦減爲二碗。而更以牛乳補償之。則經久之後。胃部遂不復有消化三碗飯量之能力。終至于衰弱不振。反是。如鍊成多食之習慣。白飯香脯。任情飽啖。其胃脘一無障害。而且日趨強

壯之域者。蓋亦有之。

由上所述。胃脘既可由習慣與鍛鍊而期其強固。則對於攝食。自不可不勉求增量。尤不可惑于陳說。偶有微恙。即專取柔軟食物以期保養。蓋如是則胃部刺戟輕微。運動漸弱。營養于以不給。全身遂陷于衰弱。夫欲掃除病魔。且以增進全身營養爲先務。乃不此之務。而更摧殘之。是烏乎可。

又世人對於一般食品。往往就其外觀上而區別之。爲消化性、不消化性二種。是以日常攝食。恆抉擇維謹。然食品之呈不消化形體者。苟烹調得宜。咀嚼完全。未始不易消化。牛乳等吸收雖易。而恆患痢疾者。殊不宜於飲用。至于柔軟食品之消化與否。亦全由于咀嚼。苟倉忙吞嚥者。其消化固難十分也。然則僅視食物之硬軟或其外觀。以定消化與

否。亦世俗之誤解耳。

真正消化性之食物。不得不具下述四項要件。即（一）胃液易于浸潤。且易溶化。（二）無害于胃之運動官能。（三）對於消化器無甚刺戟。（四）在腸胃內容易吸收是也。然遍檢食品。其完備此等要件者。殆稱罕絕。故實際上消化與不消化。固無可分別也。

或者謂牛乳、鷄卵肉類等。既未可為滋養品。復不足為消化物。似無價值之可言。是不然。此等食品。實屬易于消化而最高貴之營養品。但遂謂無此即不足以補給營養。保續生命。則有難言者耳。

要之。牛乳、羹湯、鷄卵、肉類等。固為滋養物。而米麥蔬菜之類。亦為營養品。均無所容其誤解。至彼尊肉食而擯茹素。惡食飯而喜啜粥。以及甘飲牛乳而減少普通食餌者。實皆個人之偏見。不足法也。

抑又有說者。牛乳鷄卵。雖不足爲絕對消化性食品。然較之他物。究稱容易。故以爲病人食餌。實極相宜。如健康者飲以代茶。尤爲至當。

三 人工滋養品

人工滋養品。近世商肆售之者極多。但足供要需者。實不多得。吾人切勿爲其報紙之廣告所惑。而輕易嘗試之爲要。至其種類效用及如何應用等。茲縷述如左。以供參攷。

人工滋養品。有肉製、含水炭素製、脂肪製、及混合製之四種。肉類製品最多。以蛋白質爲主成分。次之則爲含水炭素製品。即以可溶性澱粉爲主。而更和以少量蛋白質、脂肪等者也。至脂肪及混合製品。均屬鮮見。

人工滋養品。種類雖多。然無一足以爲健康者之用。至其應用適合者。

則爲(一)不能攝取普通食餌之際。如口腔病、食道病及胃部器質疾病(胃炎、胃潰瘍、胃癌等)而發生疼痛者。胃液分泌缺乏者。腸部患病者等。(二)熱性病。不得不禁止普通食餌。或有安靜胃液之必要時。例如腸之急性炎症、赤痢、傷寒等。(三)身體衰弱消化不良之時。及食欲完全缺如者等。

人工滋養品。或單以刺戟爲目的。而具有催進食欲。興奮神經及活潑其機能之作用。或則專以營養爲目的。而于不能攝食或胃腸消化不良之際。足以無煩胃腸之勞動。即收營養補給之實。此外又有專爲不能咀嚼食物之人而設者。蓋以蛋白質、澱粉質。製成極易溶解及吸收之形態而與之。依如是目的而調製者。似亦不無有效。然其價值。決不足符報紙廣告之謬贊。不過可爲病人之營養品而已。且就其構造及

性質觀之。亦萬不能與天然食餌爭優劣。蓋此種製品中。所含成分。每甚單純故也。

吾人之身體。決不能僅以一種滋養成分而生活。故其營養品。要以天然合成物爲貴。至理想的製品。實無價值之可言。世俗妄爲稱許。甚至視同補劑。不惜以高價購求。是誠可笑而可憫也矣。吾願健康之人。勿誤以此等製品爲滋養而加嘗試。并望患病者除不得已外。亦一律擯絕之。庶幾使世人之眼光。得專注于真正滋養品。而不致冤抑其價格焉。

四 營養品之主要成分

營養品之主要成分有六。已如上述。茲更分別略述之于左。

(一) 蛋白質 蛋白質有動物性植物性二種。但其成分均屬氧氫氮

硫諸原素。故化學上通稱之曰蛋白質。尋常雖以種種各別之構造而混于食物中。然一旦入吾人消化器內。則無論何種。其運命概係同一。即任何蛋白質。一逢消化液。遂漸分解變爲一種簡單成分。所謂氫氨基酸 (Aminosäure) 終致被吸收于體內也。入於體內之蛋白質。一部分呈固形而儲蓄。以爲身體基礎之細胞組織。一部分則呈液體。而爲血液或組織液。當其因生活營運而被消耗時。先必以液性者當之。對于基礎組織之損失。恆非常節約。苟液性蛋白質。除消費外。尙屬有餘。即附于組織。而益謀增生基礎質。增生不已。則軀體發育。於是身材肥大。體重增加焉。

食物中蛋白質之含量較多者。在動物性食品爲牛肉、豚肉、馬肉、兔肉、鱈魚、龍魚、羊乳、山羊乳、乾酪、牛乳、石決明等。在植物性食品爲黃豆、蠶

豆、落花生、小麥、玉蜀黍、豆腐皮等。

(二) 脂肪 脂肪亦有動植物性之別。化學上概由炭氫氧三原素而成。通常不溶于水。受熱則易溶融。逢腸消化液後。其一部分乳化。一部分則鹼化。于是被吸收于體內。而形成所謂脂肪組織。

脂肪有節約蛋白質消耗之能力。故體內饒有此物者。殆皆強壯。又脂肪更有防制體溫放散之能力。故肥胖之人。不易為寒氣所侵也。

食物中脂肪含量較多者。動物性為牛酪、鴨、豚、卵黃、羊肉、鰻魚等。植物性為落花生、大豆等。

(三) 含水炭素 屬于此者。有澱粉質、砂糖類二種。其化學成分。與脂肪類似。亦由炭氫氧三原素而成。故得代蛋白質而營營養之補給。更足以節約脂肪之消耗。如多食本品。則蛋白質及脂肪。自然儲留於體

內。于是組織增生。體重必日見增加也。

澱粉本爲不溶解性。但既受唾液胰液之消化作用而變爲糖分後。卽能溶解而爲血液所吸收。糖分吸入血中後。其一部卽暫停于其內。他一部則成爲肝糖 (Glycogen) 而儲于肝臟。以爲不時之需焉。

(四) 膠質 膠質常含于動物體之軟骨組織及結締組織等之內。其性酷似蛋白質。初爲不溶解性。但一經消化。遂成膠質配潑東 (Pepton) 而帶溶解性。得以吸收于體內。又本品亦如含水炭素。有節約蛋白質及脂肪消耗之能力。

(五) 水分 水分雖無滋養之價值。然對于吾人身體。殊爲切要。蓋他種滋養分欲消化而成體內成分。無不乞援于水分故也。水由氫氧二原素而成。約占吾人體重三分之二。其存在于血液淋巴液中。固無待

言。即腦脊髓、筋肉、骨質等。亦無處不含水分也。

水之作用。第一能成消化液以溶解各種食品。第二能稀釋之使便于吸收。或則將溶解之營養分。分配于身體各部。或則由其媒介。使種種老廢物遷逐于體外。此外更能潛居于重要機關及筋肉中。而調節體溫。使之常時適宜。如汗及小便等。皆隨季候之變遷。而增減其排出量。即所以保持適度之體溫也。

水分大部成爲小便或汗而排出于體外。但大便及呼氣中。亦含有之。有時更成鼻涕眼淚等而泌出。故其蒸發消散。無時或間。此時除口渴飲啜之外。概由飲食物中所含之水分。以自然補給其消費焉。

水分之補給。如不能十分。或全然杜絕時。則身體諸器官之水分。漸見乾涸。血液濃厚。心動減少。筋力衰弛。指趾厥冷。尿量銳減。遂起痙攣之

症。甚至慘死。故吾人對於此點。務應十分注意。不可疏忽。據羅勃奈爾氏 (Rubner) 謂。人體水分喪失其十一。已足使機關運轉。發生故障。倘損失至五分之一以上。即將發生上述諸症狀。而不免于死矣。然則水之關係于人身。不纂重哉。

(六) 鹽類 吾人體內所存在之鹽類。有鉀鈉鈣鎂鐵等之鹽化物。或磷酸。硫酸。碳酸等化合物。如骨質內。則有磷酸鈣。細胞及消化液中。則有磷酸鉀鹽化鈉。其他血液中則存有鐵化合物。皆各營其重要作用者也。

此等鹽類。亦與水同。常混在大小便或汗內而排出體外。是以亦有時補給之必要。若一旦鹽類缺乏。或不足供給時。則營養不良。固在意中。且更進而起種種疾病。如佝僂病、萎黃病、壞血病等者有之。

第二節 嗜好素

營養物中。如蛋白、脂肪、澱粉等。皆淡焉無味。其略爲有味者。僅鹽類中之鹽化鈉（卽食鹽）及含水炭素屬之砂糖類而已。然凡百食物。實有與以香味之必要。何則。食物必有香味。方克刺戟味神經。而催進其食慾。旺盛其消化液之分泌。且能催起胃之運動。因以助消化吸收之作用也。此時則不得不求助于所謂嗜好素焉。

嗜好素者。卽酒類主成分之酒精。茶中之茶素（Thein）咖啡中之咖啡素（Kaffein）以及芥子胡椒菓實中所含之芳香性物質其他如糖鹽等皆是。此等嗜好素。其作用各有不同。要之皆足間接裨益于胃腸。但使用之際。不得不加以限制耳。

第三節 食物之滋養價值

食物之滋養價值。頗難確定。設單行化學的分析而定其滋養分若干。據此以計值。雖屬近似。然食物中滋養分雖多而消化甚難者有之。又滋養較少而消化吸收頗易者亦有之。故決不能就此而定其價值。必于下列五項。精密觀察之。斯可矣。

- (一) 分析各食品。俾確知其滋養分(即營養素)之含有比例。
- (二) 測定由食物而發生之溫量。
- (三) 檢知食物停留胃內時間之長短。
- (四) 確定物品爲體內所吸收之分量。及其成大小便而排泄于體外之分量。
- (五) 就食物烹調之方法。而爲側面的觀察。

一 食物之分析

分析食品。明晰其中所含蛋白質脂肪含水炭素各若干。而互相比較之。其高下之所在。即爲食物滋養價值評定標準之一端。例如牛肉鷄肉各百克。由分析之結果。得比較表如左。

脂肪較少之牛肉……百克中……蛋白質二十克許……脂肪七克弱

脂肪較少之鷄肉……百克中……蛋白質十九克許……脂肪五克許

由此觀之。則牛肉較鷄肉爲有價值也明矣。雖然。食品中之含有比例。尤不可偏頗。如僅有多量蛋白而乏含水炭素。或僅有多量脂肪而蛋白極少者。則其滋養之價值殊渺。是亦社會所公認者也。

其他應行陳述者頗多。俟後章就各種食物分別言之可耳。

二 食物與發生體溫之關係

吾人日常攝取食物。不僅補給體質之消耗。一方面且可發生體溫之

責。故測定食物之發生體溫若干。亦爲評定其滋養價值之一種標準。食物所以發溫之理由。蓋因其滋養分輸入血中而循環全身之際。受肺部所來氣養之作用。悉行燃燒而發溫。于是使各機關運行不息也。食物燃燒于體內而發生之溫。概有限制。故以測溫器精細測定之。可得下列之結果。

蛋白質一克……發生溫量……四·一熱級加路里(Kalorie)

脂肪一克……發生溫量……九·三熱級

含水炭素……發生溫量……四·一(按加路里即水一克熱至攝氏一
度所用之溫度蓋溫單位也)

如上所述。營養素在體內所生溫量。既經明瞭。則食物全體之發溫量。自可由分析之主要成分推算而得。但食品中各種成分未必悉皆發生體溫。其一部分成大小便而排出。故僅僅測知食物之發溫量。猶未

可評定其價值也。

三 食物與胃脘運動之關係

食物與胃脘運動之關係。亦爲評定滋養價值之一種要件。蓋食物消化之難易。實與停留胃內時間之長短爲正比。凡胃內輸出較速之食品。無論其成分如何。要得謂爲消化善良之物也。茲就一二最普通之食品。揭其停留胃內所需時間如左。

牛肉……烹煮……百克……三時四十五分

雞肉……烹煮……百克……四小時

豚肉……烹煮……百克……四時四十五分

鷄卵……半熟……三小時

米飯……百克……二時十五分

麵包……………百克……………二時四十五分

蠶豆……………煮熟……………二時間

牛乳……………百克……………一時三十分

林檎……………生(去皮)百克……………一時四十五分

落花生……………炒熟……………三時三十分

以上所示。乃單就一種食品而得之成績。但吾人居恆概食混合食品。故實際不能引以爲例。且胃之運動。因食物之刺戟而始起。僅受一種刺戟。與受數種混合者。自是不同。此外更由烹調之手續。咀嚼之良否。個人之特質。以及食後之全身狀態。如運動、睡眠、沐浴等。而食物停留胃內之時間。亦大有差異。食後自三十分鐘至三小時之間。如有運動、睡眠、沐浴或勞動腦經之事。則其停留時間。必見遲延也。

四 食物之吸收

食物之吸收量。大抵確定。超過定量以上。決不吸收。故評定食物之滋養價值。不得不顧慮及此。然欲知該食品之吸收量若干。應先求得其損失量若干而後可。損失量者。即食物之一部分。未經全化而排出之分量也。此種數量。殆可以大便排泄量爲準。故自食物之全攝取量。減去大便排泄量。即得其吸收量。但吾人便量之多少。與腸之蠕動。至有關係。倘蠕動機能旺盛。則攝取之食品。往往未盡同化吸收。已爲排下。此時決不能因其便量之多。而遂以爲該食品之吸收量少。而滋養價值低微。要當審察情形。而後可以斷言耳。至就動物性蛋白質與植物性蛋白質比較之。則動物性者。自較植物性者之吸收量爲多。蓋一則不過失其三—六%。一則平均須損失二〇—四〇%也。此外烹調法

如何。關於食物之消化吸收者亦繁重。應俟後節詳述之。

五 食物之烹調

烹調食物。雖爲庖人廚卒之事。然苟能盡得其宜。則于食物滋養上。亦自能增其價值。故養生家不可不鄭重視之。

烹調之效用。(一)能使不消化之食物易于消化。(二)能使纖維多而硬固者至于柔軟。(三)能使不溶解者易于溶解。(四)能使淡泊無味者香味甘美而易于入口。此外如增進吸收。催起食慾。以及撲殺細菌及寄生蟲等。亦烹調之效用也。雖然。烹調之道。在我國社會習尚。實如兒戲。蓋徒事外觀。而不顧其消化狀態如何。甚且但求奇異。寧損失其天然之營養素者有之。此則適足以見烹調之有害耳。然則烹調果應若何。而後得盡收其效用乎。是不可不於以下諸點三致意焉。

(一) 務使食品爲最易消化之狀態。

(二) 務使便於吸收。以輕胃腸之勞動。

(三) 注意調治其香味。俾眼鼻等神經發生快感。因是以催進其食慾。

(四) 注意食物之溫度。毋過熱。毋過冷。要以攝氏十二度至五十度爲

標準。

(五) 制減有強烈刺戟之食品。

(六) 常時變更其配合。改良其烹調。以求適其嗜好。

以上數則。更參酌個人之嗜好及習慣等而適宜援用之。則烹調之效用見矣。

第四節 關於攝食之注意

一 攝食之時間

攝食之時間。務求一定。據長與博士之實驗。凡兩餐之間。必須有五小時以上之間隔。故朝膳七時者。午膳宜在一時。晚膳宜在七時。但我國社會習俗。晨間啜粥。故朝膳午膳之間。似可稍為湊近。大約朝膳七時。午膳十二時。晚膳六時可也。

凡胃腸發生障礙而釀疾病時。或因病而致消化機能緩徐之際。病人攝食之時間。應更為延長。或則每餐與以少量食品。而日食五六次。似尤適當。

二 食物之攝取量

吾人一日中所需之食物量。因個人之體質年齡及生活狀態而不能一致。安靜之際。其新陳代謝不甚旺盛。身體成分消耗亦少。至勞動之際。則反乎是。故同為一人。而就勞動時與安靜時試驗之。其食量之差

異如下表。

安靜時……蛋白質八五・〇……脂肪二〇・〇……含水炭素三八五

勞動時……蛋白質一二三・〇……脂肪三〇・〇……含水炭素五〇

但據長與博士之試驗。大抵體重五十尅而日常中等勞動者。其每日應需蛋白質八四・二克、脂肪四〇克、含水炭素三五・七克。即須發溫量二千二百五十加路里。始得維持其健康。不致羸弱云。

以上所述。不過示其標準之量。若身體肥大。營養佳良。則食物之攝取量應行增進。固無待言。其他小兒因身體發育較速。新陳代謝非常旺盛。故較之大人。平均所需之營養素。亦恆爲多量焉。

三 食時之注意

食時之注意首在十分咀嚼。次則宜力戒急食。務使進膳時間延長。俾食物得緩徐嚥下。此外當攝食時。更宜安靜其精神。慎勿同時閱看書報等。否則精神不能貫注。其消化力必形減弱。殊于身體有害。且斯時如受強劇之精神感動。或驚怖異常或大喜大怒者。尤足以使食慾不進云。

四 食後之注意

進膳之際。固應安靜其精神。卽已食之後。亦須暫時安神。勿卽從事于用功操算等。蓋如是亦足妨害其消化也。

(二)攝食與運動 運動對于胃之攝生。殊有關係。但其時期。不可不力求適當。方足裨益胃脘。若食後卽行步行或勞動。則胃之運動及胃

液分泌。均有妨礙。于是食物須五小時而能消化淨盡者。更將延長若干時矣。反是如食後經過三小時而後爲適度運動。則照例須五小時消化者。四小時半以內。卽能如願也。

(二)攝食與睡眠 睡眠之際。體內各機關。除心肺二臟外。概行休止。故食已卽睡。則胃之官不能運轉。對於食物之消化。遂生絕大妨礙。非僅積滯于胃中而已。且將起腐敗醱酵。刺戟胃壁。而誘發胃病焉。可不慎歟。

雖然。食後橫臥片時。並不熟睡。于胃之消化機能。固無危害。但胃部充實之際。往往易于催眠。故與其橫臥。無寧靜坐安神之爲愈也。此外夜間就眠。至少須距晚餐後三四小時以上。方不致有妨消化。是宜注意。

(三)攝食與沐浴 沐浴卽運動之一。自當于食後三小時以上。方得

無害。否則亦足以妨胃液之分泌及胃壁之運動也。但食前入浴。則又無妨。蓋沐浴足以催進新陳代謝機能。故食前從事於此。得誘起食慾。而生飢餓之感焉。

(四) 攝食與吸煙 吸煙與攝食之關係。據種種之學說。大抵用其少量。實足以助消化作用。決不致戕賊胃腸。若嗜之過度。則非特影響于神經系統者至大。且足使胃液分泌及運動力發生故障。而起消化不良。故宜嚴禁。其他攝食後即行吸煙。最爲適宜。飢餓時用之。則有大害。亦應留意。

五 關於膳具之注意

膳具之由有害金屬而成者。往往溶解于食物之內。而危害吾人之健康。故應用之際。不得不審慎警察之。我國膳具有金屬製陶器製及木

製之三種。茲分別言之如左。

(一) 金屬製膳具。以鐵製、銅製、錫製者。用途最廣。但鐵製器具。易于生銹。故大抵敷以珫瑯。較爲妥善。然近來爲粉飾外觀起見。而於珫瑯中混入多量酸化鉛者有之。務宜辨別而擯除之。至銅製器具。則偶一應用。卽生銅綠。至爲可惡。且卽不生綠。而銅質往往易溶于飲食物內。致中銅毒。其他如真銹、洋銀等製品。亦無銅器相似。故欲防制此等危害。宜以錫鍍于其外。但錫內亦難免不含多量有害鉛分。是宜留意。錫製器具之由純錫製成者。百無一二。其中皆混鉛質幾分。多者約有六七成。至易溶于飲食物內。而含醋之液體。溶解鉛分最多。其他酒、茶、糖、鹽、牛乳之類。亦俱有溶鉛之性。夫鉛分之爲害于吾人。彰明較著。無待贅言。然則可不于此等膳具而嚴行取締乎。

(二) 陶器製器具 質雖不堅。而清潔較易。故用爲膳具。似屬至當。但近來亦有加以塗飾者。難免不含鉛分。尙宜留意。

(三) 木製器具 此種膳具。多塗以漆。既無有毒之虞。亦少破碎之缺點。但一旦漆質剝脫。卽難清潔。是則其短處也。

要之。凡百食器。總以內面光澤而無粉飾者爲宜。蓋如是庶無難于清潔之弊也。至于膳具之品質。各有短長。惟在臨用時加以留意可耳。

第四章 動物性食品

第一節 鳥獸肉類

一 肉類之通性

鳥獸之肉。因其種別、年齡、部位、飼養方法以及牝牡雌雄之差。而大有優劣。鳥類更由時季之不同。而生顯著變化。但就一般而言。則幼穉動

物之肉。大多結締織少。而且柔軟。營養不良。強劇勞動。或年老動物。其筋肉富于結締織。于是非常強韌。而乏養分。故風味較爲不良云。

凡甫經屠宰之肉類。概呈中性或鹽基性反應。且富于彈力性。經過暫時之後。則筋肉緊縮而堅硬。是謂死後強直。但更經過若干時。則強直漸次緩解。再行柔軟如初。特其反應已呈酸性矣。如是肉質既經軟化。卽所謂腐敗之初期。此時概甚佳良。故吾人通常于其軟化初期而食之。最爲相宜。

肉類軟化。如漸次進行。其中每生種種有害物質。不復可供吾人食用。此時肉既柔軟異常。且放一種可厭之惡臭。遂陷于真正之腐敗焉。

二 肉類選擇法

當攝取肉類時。最應注意者。爲鑑識其是否新鮮。已未腐敗等。生肉每

值暑夏。至易腐敗。尤不得不慎重選擇之。茲舉通常應用之簡單鑑識法如下。幸留意焉。

(一) 光澤 新鮮肉類。呈固有肉色。而有一種光澤。腐肉則毫無光澤。且帶暗褐色或紅色。其他放綠色光澤及脂肪層呈黃色者。均屬腐敗之徵。又近來奸商有以經宿之肉。塗着有害之顏色。以圖朦混者。尤當注意。

(二) 硬度 鮮肉富于彈力。腐肉則非特柔軟。且留指壓痕迹。

(三) 香氣 鮮肉呈固有之香氣。腐肉則呈醒臭。聞之令人不適。

(四) 乾濕 良肉溼氣頗少。腐肉則不然。故試曝肉于日中者一天。其表面乾燥者為良肉。如生黏液而濕潤者。則為腐肉無疑。

此外鳥肉腐敗與否。觀其眼球有無美麗之光澤。即得而鑑別之。又凡

新鮮鳥肉。其羽毛不易拔除。否則反是。

三 肉類與寄生蟲

凡百生肉。概比煮熟者易于消化。但生肉中往往含有寄生蟲類。偶爲侵襲。卽易致疾。故寧焙煮而食之。較爲妥善。

寄生蟲中之最多者。爲條蟲。其次爲旋毛蟲。條蟲多棲于豚肉內。是蓋由于豚類喜食糞便或其他不潔之物。于是蟲卵得竄入其腸內。漸次發育而爲子蟲。轉移于筋肉。或此外各部。形成豌豆至蠶豆大之囊胞。而寄宿其間也。此種含有寄生蟲卵之肉類。吾人苟未前知。而半熟或生食之。則蟲卵卽轉入腸管。發育成長而爲條蟲。斯時發生不正之胃腸症狀。病人大便。或祕結。或泄瀉。頭痛腹痛。食慾不進。或覺胃部有膨滿停滯痞塞等感。且致全身衰弱等。

此外牛肉之中。亦得發見條蟲囊胞。故不可不一併注意之。

旋毛蟲爲寄生蟲之專事棲息于豚肉中者。抵抗極強。至難死滅。故烹煮豚肉。火候未到。而率意食之。則該蟲卽遷居于吾人腸內。從事播殖。終至子蟲穿通腸壁。而達筋肉。呈螺旋狀。而永永棲息其中。于是該部筋肉膨脹浮腫。甚至疼痛而呈熱候。起頑固性瀉痢。竟至殞命者有之。由此觀之。食用豚肉之際。烹煮不熟。最易釀禍。吾人幸勿怠忽視之。是要。

其他因食病獸之肉。而招無妄之災者。亦數數見。如破傷風、脾脫疽、鼠疫、結核等。均得由是而傳染。故食用時。亦宜詳細審察。慎勿大意也。

四 常供食用之肉類

肉類中常供食用者。爲牛肉、豚肉、鷄肉、馬肉等。茲分別略述之如次。

(一)牛肉 牛肉質至緻密。富于營養分。且有一種香氣。味脆而異常可口。消化之度。較爲迅速。但因部位及年齡之關係。亦不無優劣。大抵牛舌及股肉最佳。肩部及中肋次之。胸腹筋肉又次之。而年齡則以三至八年之間最佳。過老者。筋肉概甚強韌。不足取也。

(二)豚肉 豚肉中含多量脂肪。而筋肉較少。故消化稍爲遲鈍。但無論其消化之良否。凡欲謀身體強壯者。自以應用此等脂肪較多之肉類爲宜。故營養不良及病後非常衰弱者。豚肉實其適當食餌也。惟豚肉中往往含有寄生蟲類。攝取之際。必熟煮之。大約溫度達華氏百五十度以上。則條蟲孢子及旋毛蟲。得死滅淨盡矣。

(三)雞肉 雞肉種類甚不同。其營養價值亦大相逕庭。然大都肉質緻密。纖維細小。味鮮美而易消化。營養品中推爲上乘者也。但據近來

報告。鷄類所染結核症。與人類同。是不可不預先審察之。

(四)馬肉 馬肉之滋養價值。較之他種肉類。決不多讓。唯筋肉纖維間。不甚緻密。且鮮脂肪。故風味較劣。且多香氣。因是僅爲下等社會所食用。不能與牛肉等抗衡焉。抑馬之供運輸騎乘之役者。較之食用。價值遙勝。是以肥壯之馬。決不忍屠斬。以恣口腹。所殺者大都老弱病廢。不堪任役者耳。此種馬肉。其滋養價值。自然較遜。無怪吾人嫌厭而不欲食之也。

近世奸商。往往混馬肉于牛肉中。以圖影射微利。最爲可惡。茲述牛馬肉之鑑別法如左。幸世人注意之。

(第一)牛肉呈鮮赤色。馬肉則呈暗赤色。

(第二)牛肉緻密。馬肉則反是。

(第二)牛肉之脂肪呈白色。馬肉之脂肪則帶黃色。又二者之熔融點亦不相同。馬肉脂肪大約三十度左右。即能熔融。牛肉脂肪則非加熱至四十度以上不熔。

第二節 魚類

一 魚肉之通性

魚類之肉。概柔軟而易咀嚼。消化頗速。有煩胃腸者至渺。其味亦多脆美適口。其中更含多量蛋白及脂肪。故滋養殊爲豐富焉。魚類就其肉質而分別之。有白肉、赤肉、油肉之三類。茲三類之成分。含量互異。其比較表如左。

白肉類百分中……………	蛋白質一八・〇……………	脂肪 二・九
赤肉類百分中……………	蛋白質二〇・〇……………	脂肪一〇・〇

油肉類百分中……蛋白質一八・〇……脂肪一四・〇

要之。凡脂肪含量過多之魚肉或醃鹹之品。往往損害胃脘。至妨消化。是以胃腸衰弱之人。務宜避食之。又因胃病而心窩近傍時有停滯膨滿或壓重之感者。亦以不用此等魚肉爲是。

生魚之肉。較之煮熟或炙焙者。消化殊速。似爲病者最良之食品。但魚肉中亦往往含有寄生蟲如條蟲孢子等。如果昧然食用。貽害良深。故寧烹調而食之。較爲妥當。

二 對於河豚之注意

河豚爲美味之魚類。我國沿江之地多有之。但其體內含有毒素。食之者動輒中毒。是以吾人多相戒勿食。實則苟能于其毒素之所在及毒素之亢盛期。注意而深知之。當亦無甚危險也。

(一)河豚毒素之所在 河豚毒素以卵巢中含有最多。血液中之。古書謂肝及子有大毒者。蓋因肝實質中含有多量血液。于是懸想及之。其實肝臟中並無毒素也。

河豚毒素。既僅在卵巢及血液中。則于食用之前。預去此等部分。自不致有中毒之虞。但烹斬之際。偶不注意。而毒素分散。于不知不覺間。浸潤筋肉。因而遭逢不測者有之。是不可以忽也。

(二)河豚毒素之亢盛期 卵巢內之毒素。在產卵期間。毒力最爲亢盛。故中毒之發生。多在河豚之產卵期。即陽歷四月中是也。在此時期。苟能格外注意。方得無慮。否則殊難免于災眚也。

河豚毒素對於人命之危害。據種種精細研究。其報告有下列諸項。
(第一)中河豚毒時。呼吸漸減。並不發生痙攣。終至完全停止。

(第二) 血壓低降。

(第三) 脈搏漸次遲緩。

(第四) 血管運動神經中樞麻痺。惟末梢並不麻痺。

(第五) 心臟不致直接被害。

(第六) 迷走神經之制止心臟作用。次第減退。終至缺亡。

(第七) 呼吸中樞亦見麻痺。呼吸因之停止。

(第八) 運動神經之末梢與奮性。次第減退。遂至消失。

(第九) 河豚毒素對於蛙類。能麻痺其脊髓。

(第十) 河豚中毒之致死原因。在於呼吸中樞及血管運動神經中樞之麻痺。

三 魚類選擇法

凡百魚肉。概有易于腐敗之性。一經腐敗。即發生所謂屍毒 (Ptochein) 素。得以致人于病危。故吾人食用魚肉。須擇其極新鮮者。方可免于中毒。如欲知魚肉之腐敗與否。則不得不于左之諸點三致意焉。

(一) 色 魚之新鮮者。有固有之美色。且閃爍放光。

(二) 腮 新鮮者腮肉呈鮮紅色。否則呈暗紅色至暗黑色。但商人圖利。或以豬血塗之。冀行朦混者頗多。此時宜洗滌而細察之。

(三) 眼 眼球透明。略爲豐隆。且有光輝者。爲鮮魚。反是眼球凹陷而不透明者。宿魚也。

(四) 鱗 鮮魚之鱗。逆刮之不易脫落。否則非常容易。

(五) 臭 腐敗之魚。其腮部放一種可厭之臭氣。

(六) 質 鮮魚之肉。有彈力性。加以指壓。不呈壓痕。經宿或腐敗者。則

指壓後有痕迹也。

第三節 貝類

貝類肉質概屬強韌。消化較爲困難。故齒牙不甚健全或胃腸衰弱者食之殊不適當。如石決明等。其蛋白含量雖多。但爲不溶解性。多食之反見危害。誠憾事也。雖然。貝類中之牡蠣。則質甚柔軟。易于溶解。且味美而富于滋養。近來更徵明其中含有一種滋養分曰肝糖。Glycogen。是以尤適用爲病人之食餌焉。

肝糖者。卽吾人日常所攝取之澱粉質。由消化機之作用而變化爲砂糖。更循環而入肝臟。于是貯留其中之一種動物性澱粉也。此種肝糖。如肝臟內存有多量。則吾人縱數旬不食。亦得生存。故實可謂爲食物之代用品。彼蛇類等冬眠動物。所以能保存其生命者。蓋因春夏所攝

食物。變化爲肝糖而蓄積于肝內故也。由是言之。肝臟良爲一種積穀倉廩。吾人陷于飢餒之際。肝臟卽能于各部分毫未消耗之前。大開倉廩。以肝糖供給全身之需。然則肝糖之爲用大矣哉。牡蠣之佐食。亦良矣哉。

第五章 植物性食品

第一節 穀類

穀類爲禾本科植物結實之總稱。米麥粟黍等皆屬之。實爲我國人民之主要食品。且其用途至廣。可用以爲酒醬糕餌等之原料。其中成分以澱粉爲主。次爲蛋白、脂肪、木材質等。所謂木材質者。動物性食品未嘗有之。而植物性食品所特有者也。其對於營養。雖無價值之可言。惟足以刺戟腸管而亢進蠕動機能。是其効用。故多食野菜類等富于木

材質之食品時。往往至于下痢焉。

一 米

米為東亞人種日常恃以食用者。其用途人盡知之。無待贅言。但世人于白米糙米。每存愛憎之意。是于其優劣之點。或尙未能明辨。爰將二種之營養分分析。表列于次。則究竟何者滋養較多。不言自喻矣。

澱粉 糙米七三·四〇 白米七一·九五

蛋白 八·八〇 六·八二

脂肪 二·三〇 〇·二九

木材質 一·〇〇 〇·四四

灰分 一·三七 〇·三七

水分 一三·五〇 二〇·一三

由上表觀之。白米成分之多于糙米者。唯水分一種。其他成分。均以糙米爲多。可知糙米實優于白米。惟糙米色味均劣。且有一種不快之臭氣。加之其外表所被之種皮中。含有多量不消化之木材質。對於消化吸收。似難與白米相頡抗。是則其缺點耳。

要之。欲定米之良否。單就其中所含滋養分之多少爲衡。決非正確。須據下列諸點而鑑定之。較爲的當。

(一)質 米粒豐肥。質硬而重。且分析上脂肪及灰分較少者爲良。搗碾後餘渣多者不良。

(二)色 白色點少而潤澤者良。否則反是。

(三)形 米粒長而表面縱紋淺正者良。

(四)味 以味佳者爲良。

且也米質縱屬佳良。然貯藏較久。往往發生糸狀菌。而放特異臭氣。此臭氣中實含一種化學的毒素。足以危害吾人之健康。如脚氣等症。往往由是而竊發。此種不良之米。尤以貯藏于溼潤之處者。最易養成。故貯藏米粒。不可不擇乾燥非常之處。使溼氣無從侵入爲要。

此外混砂之米。雖其砂質對於吾人營養器官。不足爲害。然咀嚼之際。至易損傷齒牙。實足爲發生齲齒之原因。故爲自衛計。爲經濟計。甯謹避勿用。較爲萬全。

二 飯與粥

吾人日常所食米飯。百分中約含澱粉三二·二七。蛋白質三·一六。脂肪〇·〇五。木材質〇·二七。水分六四·三三。灰分〇·一五。比諸生米。僅見水分異常增加。其餘成分。概屬減損。至于粥及米飲。則滋

養益少。茲第就澱粉質言之。其比較表如左。

白米

飯

粥

米飯

七·一九五% 三三·二二七% 一五·二二三% 二·七八%

由上表可知米煮爲飯。爲粥。爲米飲。徒足減却貴重之滋養。而增多水分耳。然爲適于消化計。自不得不煮爲米飯而食之也。但以粥飯相形。則米飲消化最難。粥次之。飯爲最佳。蓋滋養分吸收之良否。實與所含固形成分之多少爲正比。而與水分之多少爲反比焉。雖然。世人謬見。率以粥爲易于消化。尊之爲病人唯一之食餌。偶有微熱。卽食糜粥。略感風寒。已不食飯。豈知病人之體質消耗。因一方面與病魔相激戰。較之健者。實有過之。斯時正宜多攝滋養。斯足以補其損失。而維持其體力。又烏可恃此養分缺乏吸收不良之粥及米飲爲食哉。長與博士有

言。食餌之衰弱身體。較之疾病爲甚。然則偶病卽輟飯而餒粥者。徒足虧耗體力。而延長其病機耳。荒謬孰甚。

雖然。粥與米飲。亦有必需之時。如食道狹窄。不能通過固形食物者。胃部潰瘍。有出血之虞者。發生痙腫。疼痛異常者。以及罹重症熱性病。或有安靜胃腸之必要者。則不得不舍飯而就粥。但於同時。務必更與以較易吸收之牛乳。庶克維持其體力於不惡耳。

三 麥與麩包

大麥與米。皆爲我國居民所常食。且可爲釀酒製飴之原料。其中所含蛋白。較優于米。惟不消化之木材質。含量亦多。故煮爲麥飯而食之。美味較遜。消化亦稍稍不良。但因性質粗糙之故。足以刺戟胃腸。亢進其運動機能。又用以爲脚氣病人之食餌。最爲相宜。茲舉其滋養分析表

如次。以資參考。

澱粉 蛋白 脂肪 木材質 水分 灰分

一八·七四 三·七七 〇·二三 〇·七七 七六·〇六 〇·四三
小麥多用以製麵包。西洋人實視爲最重要之食品。製麵包之時。卽以水加諸小麥粉內。竭力攪拌。使成糊狀。更燒焙之。遂膨脹而爲海綿狀焉。麵包一經烤炙。消化尤易。故其上層堅硬之部。較之中段柔軟部分。易于消化。是因焙焦之處。水分缺亡。非常易碎。故能與唾液十分混和也。

吾人通常所用之麵包。爲白麵包。其他尙有黑麵包者。乃燕麥所製成。其消化較爲不良。故用以代飯。不甚適當。

此外如餛飩麵餅等。亦爲小麥所製之食品。我國人常用之。

第二節 荳菽類

荳菽類即荳科植物之子實。大豆、豌豆、蠶豆、落花生等皆屬之。其中成分。雖與穀類相同。然含有量比例。則略有差異。即穀類中之蛋白質脂肪。含量甚少。而荳菽類則頗多。其中如落花生。尤含有多量脂肪也。又荳類蛋白質。亦與肉類互異。蓋此爲一種植物性乾酪素。所謂荳素是也。大豆爲茹素者一日不可缺之食品。如黃豆、綠豆等。皆富有蛋白質、脂肪及澱粉。可煮而食之。或製爲豆腐、豆腐皮等。以供應用。且得用以釀造醬油。實豆類中之魁首也。

第二節 蔬菜類

一 根菜類

屬于根菜類之植物。爲萊菔、燕青、馬鈴薯、甘藷、百合等。其所含有之成

分。除多量澱粉外。或尚有適量之糖分。是其特徵。至于脂肪蛋白。概劣于荳蔻類。然水分頗多。不溶解之纖維質尙少。故消化上較下述之葉莖菜類如葱筍等爲佳。

根菜類中最爲需用之品。厥惟萊菔。其用法頗多。不必贅述。但其補助澱粉及肉類之消化。實具一種靈妙作用。敢述其梗概如左。

(一)對於澱粉之作用 萊菔成分中。有一種消化素曰化糖酵素(Diastase)專營消化澱粉之作用。故食用萊菔後。能使澱粉速爲糖化。於消化上之助益良多。

(二)對於肉類之作用 萊菔對於肉類成分中之蛋白質。雖不能直接消化。然亦有間接的影響。蓋足以溶解肉之結締織而使之柔軟也。我國社會。對於烹調牛肉之類。往往預與萊菔同煮。然後加味調理。實

亦利用此種作用耳。

此外如甘藷馬鈴薯等亦爲日常應用之品。甘藷糖分頗多。故有甜味。除食用外。更可爲釀酒及製造澱粉之原料。馬鈴薯之甘味。雖屬缺如。然消化至易。不愧爲良善之食品。其應用與甘藷同。亦可以製造澱粉及釀酒等。

二 葉莖菜類

凡蔥芥薇蕨等嫩葉青莖之植物。皆屬於葉莖菜類。此類含有水分至多。而脂肪蛋白澱粉質之含量。則殊微渺。其他更含有多量之木材質。是以不特營養頗劣。消化不良。且多食之後。往往有誘發下痢之虞也。雖然。在患常習性便秘者。或胃薄運動力衰弱之人。如欲促進其通便。則又不得不視此等食品爲天然之下劑而常用之。故決不能因其缺

乏養分。即視爲無用。且也此種植物。其風味極佳。於烹調上。實爲重要之調味品。但多食則有損胃腸。故斯時宜烹調盡善。使易消化。又必十分咀嚼。而後下嚥爲要。

第四節 瓜果類

一 瓜類

凡西瓜、冬瓜、胡瓜、茄子等植物。概屬瓜類。其中西瓜富有水分。且含糖分。故世人多生食之。以爲消暑解渴之品。若食後用之。尤足以爲消化之臂助焉。其他如胡瓜、茄子等。我國概用以佐膳。南瓜則煮熟後可以代飯而食。但水分有九〇、二四%。故消化殊不佳良也。

二 果實類

果實之主成分。爲有機酸類、糖、水分等。生食之。可以助消化。爽精神。

用於食後尤佳。其中以林檎最易消化。香味亦佳。梨桃等亦頗適于生食。但蜜橘食用過多。能使皮膚染成黃色。所謂柑色皮症。雖無性命之虞。然每誤認爲黃疽。而起虛驚。此時鑑別之法。卽黃疽病人。眼脣粘膜。概行黃染。且尿色亦呈茶褐色也。

柿味甘而澀。其成分中含有一種鞣酸。故有收斂作用。據實驗。柿足以誘發高度便秘。甚至呈腸狹窄症狀。要以少食爲宜。但世人。有誤以爲性涼可愈痔疾。因而濫用者。是實大謬。

第五節 海藻類

海藻類中。足爲吾人之食品者。爲昆布等。惟對於消化上滋養上。價值殊爲微渺。故僅用以佐餐耳。

第六節 菌類

菌之種類。大別爲有毒菌及食用菌二種。食用菌如松菌等。味鮮而無毒。吾人恆珍視之。有毒之菌。則誤食後必致中毒。於是腹痛吐瀉。頭痛眩暈。甚至貽害心臟機能。故食用菌類之際。對於有毒無毒。不得不嚴行鑑別。茲列表如左。雖非絕對的鑑別標準。要亦足供參考耳。

無毒菌性狀

有毒菌性狀

一、產地 空氣乾燥之地

陰濕處之樹木上

二、色澤 白色或鳶色

組織帶光輝

三、組織 緻密而脆

柔軟而多水分

四、變色 採收後不變色

採收後變爲青色鳶色或綠色

五、汁液 大抵呈清水狀

多溷濁而呈乳汁狀

六、香味 無刺戟且不苦辛

有苦辛酸鹹或刺戟性之味

第七節 香辛類

香辛類之植物。爲胡椒、芥子、生姜、桂皮等。其滋養上之價值。毫無足述。但此等食品。概有辛辣之味及可愛之香氣。故恆用以調味焉。

芥子等之作用。爲催進食慾。輔助消化等。但濫用之。則非特不足旺盛胃腸之官能。且將反見損害。而對於患急性胃腸炎症及胃潰瘍、胃癌之人。此類食品。尤應絕對禁用之。

第六章 液性食品

第一節 水

一 水之性質

水之良否。直接影響于吾人之健康者至大。故使用之際。對於左述諸點。應行注意。

(一) 清濁 以無色清澄者爲良。如稍爲溷濁者。則不得不注意濾過。方了應用。

(二) 味 水雖無味。然飲之而覺爽適者。斯爲良品。所謂清冽者是也。至于有泥土氣味者。大抵混有有害有機物質。不宜應用。

(三) 臭 水不可略帶些微臭氣。必完全無臭者。方屬純良。

(四) 沈澱物 凡證明非常。而永久靜置後。其器底毫無沈澱者。斯爲良水。

(五) 溫度 宜擇其與土地之氣溫無甚差異者爲佳。

(六) 硬度 硬度過強者不良。普通供爲飲用者。不可不在二十度以下。

(七) 夾雜物 陰溝近傍之井水。往往有硝酸、亞硝酸、阿母尼亞、硫化

水素及其他有機物質。含於其中。遂至腐敗而分解。是不可供飲用。

(八) 鑛毒 凡鉛銅鋅等鑛毒質。水中含有較多。(約一——二%) 卽不可用。

此外凡飲水內。每混有寄生蟲卵或危險之病原菌。故飲用之際。必煮之使沸。庶得防維于萬一。要之。水中每含眼不及見舌不能味之有害物質。欲求免于殃及。固非經專門家之試驗而後應用不可也。

二 水之種類

可供飲用之水。其種類有如下述。

(一) 雨水 雨水雖得飲用。然有時不甚善良。蓋其降下之際。往往混有空中所含之氧氫、炭酸、硫酸、亞硝酸、亞硫酸、阿母尼亞及塵埃等。而爲有害物質故也。

(一) 井水及泉水 雨水透入地中而成井水及泉水。當其透過地層之際。亦往往含有炭酸及鎂鐵等礦物質。有時且混有亞硝酸、硝酸、阿母尼亞或腐敗之有機物。因是以供飲用。不甚相宜。

(二) 河水 河水中缺乏炭酸。所含礦物亦少。雖有種種污物。然一面能使之清潔。其理由如次。

(一) 流注他種潔淨河水。以稀釋污水。

(二) 浮遊物沈降。而殘留于河底。

(三) 有水草得以攝取其中所溶解之有機質物質而為養分。而有機質遂因是消滅。

(四) 有所謂滴蟲者。寄生其中。食取有機質而消滅之。

(五) 由化學的抱合。使溶解性有害物成爲不溶解性之無害物而沈

降。

三 水之清淨法

水之性質。因土地之狀況等種種原因。往往難得純良。此時不得不施行人工清淨法。使爲無害。而後可以供飲用。其方法如左。

(一) 濾過法 卽應用濾過器。以清潔污水之法。該器底面。鋪有粗石。其上覆以小礫。最上層更置細砂。如是注水。使之層層通過。遂克除去不潔之物質。又用木炭代砂亦可。若境界層布以棕櫚。則尤佳妙。

(二) 煮沸法 水煮沸至攝氏表百度以上。則有害之炭酸化合物。得分解爲炭酸而離散。鹽類、石灰質等。亦沈降于器底。病原菌及寄生蟲卵。悉皆死滅。惡臭亦完全飛散。如煮沸後更行濾過。尤爲妥當。

(三) 藥清法 卽應用藥物以清潔污水之法。普通於水一萬分中。加

入明礬一分。而攪混之。再靜置一日夜。則污物沈降。自然清澄。但明礬放入過多。往往呈有澀味。此時宜加入重碳酸鈉。使明礬沈澱爲要。其他如放置石灰於濁水中。則固形成分與石灰結合而沈澱。其中黴菌亦同時沈降。因是可得清淨之飲水焉。

此外清潔飲水之法。尚有蒸餾法、冰結法、通電殺菌法等。但通常實行較難。茲從略。

四 飲用之水及于胃腸之危害

水爲吾人生活一日不可或缺之物。已如上述。但應用之際。至宜留意。設使用之不得其宜。往往有損胃腸也。茲縷述其危害如次。

(一) 飲用過多時。則消化液爲其稀釋。至妨食物之消化。且蛋白質之分解。亦因而增進。

(一) 驟飲多量之水。或多飲冷水時。則發生胃痙攣。而起可怖之胃痛。且往往因是而惹起下痢及疝痛等。

(二) 飲用過熱之水。足以誘發胃黏膜炎。或致胃弱。

(四) 飲水縱不過多。而時刻飲之。亦足衰弱胃腕之消化官能。

其他在胃下垂症病人。對於飲水。尤應禁絕。且不特水不宜飲。即水分含有較多之物。亦概宜節制。蓋此時胃中如停留多量水分。則胃壁不堪其重。而益下垂。遂不復能送出之也。

第二節 牛乳

牛乳爲一種天然之食品。其中成分。頗爲均等。足以維持吾人之生活。且比較上頗易消化。故通常多稱用之。

一 牛乳之成分

牛乳之成分。與搾取之時刻及飼料之如何。大有關係。如晨間所搾之乳汁。較之正午及晚間所搾者。概為稀薄。而晝間之牛乳。其中蛋白及脂肪之含量尤多。最為滋養。又多食水分之際。其乳汁分泌量雖多。然養分減少。甚為稀薄。反是如與以富于脂肪之飼料。則能分泌滋養之牛乳也。

二 飲用牛乳之注意

(一) 不潔之牛乳 試將牛乳久置空氣中。則自然發生凝固物而沈澱。是蓋由其中所含之黴菌作用而然。即屬牛乳不潔之徵。夫自健牛所分泌之乳汁。決無含有細菌之理。其所以混有之者。實皆由于業此者之不留心。於是牛乳房不潔。或搾取法不完備。或器物不潔淨。因而染有黴菌焉。牛乳中一旦有菌。其傳播非常迅速。數小時後。何止千百

倍。故對於不潔之牛乳。不可略加嘗試也。又其最可危者。則爲牛體自己所生之結核菌。混于牛乳而泌出。此種結核牛乳。一旦誤飲用之。往往侵及腸或腸間膜腺。而成結核病。至有因此而喪其生命者。故近來爲豫防結核計。恆用 Tuberculin 藥液注射于牛體。以判定結核菌之有無。或以免疫血清注射于健康牛體。以期免疫焉。

(二)牛乳之消毒 牛乳消毒之最簡方法。爲煮沸。卽加溫至攝氏七十五度約半小時。或熱至八九十度約十分鐘。則細菌概可死滅。如猶豫其不甚完全。則熱至百二十度而煮沸三十分鐘可也。但此時則生乳之效用。喪失亦多矣。

已經消毒之牛乳。更宜注意貯藏。卽置乳之瓶。宜預在熱水中十分殺菌。然後可用。置乳後宜嚴密栓塞。俾空氣無從進入。於是放置于風涼

之處可也。

三 生乳之效用

牛乳固應煮沸而飲用。方無顧慮。然消毒之後。較之生乳。其滋養遠遜。且失却一種靈妙之作用。卽生乳中所含有之一種醱酵素。實具自然之活機。對於種種傳染病。有偉大之抵抗力。足以掃除病毒。使不能侵犯吾人之健康。至是如受有攝氏七八十度之溫熱。其醱酵素亦卽與雜菌同時消滅也。是故欲使此等重要醱酵素之活機。依然存在。則不得不飲用生乳。但生乳實微菌發育之絕妙培養基。苟未煮沸而飲用。似過于冒險耳。

四 牛乳之不純品

近來牛奶廠家。往往於牛乳中。混入不純之贗品。以圖肥利。是不僅減

損牛乳之滋養分。且亦有害于飲者之健康。故不得不嚴加注意而取締之。抑此等贗品。大抵爲混入水分者。加以米湯者。脫失脂肪分者。及和有防腐劑如硼酸等者。其色味均無甚變更。故檢定其混雜與否。誠非普通社會所能着手。蓋此時固應具有一定之設備及器械。藥品等。尤必操作熟練。眼光正確。庶幾可以成功也。如有檢定之必要時。委諸專家可矣。

五 牛乳之真正價值

牛乳之真正價值。並不絕高。不過消化較易。吸收較便。且養分均適而已。至於牛乳飲用之後。足以肥體增力。補血治病等謬說。皆爲崇拜者執一之見。不足深信。且試以牛乳代飯。尤非飲用多量。不足以保全營養。維持生命。大約日需三立突。Milk 始克補償。此時吾人胃部。縱能

受容。而腸管究難負擔。必致忽而下痢。忽而營養不良。衰弱羸瘦等症。狀均在所不免。是以牛乳於理論上滋養價值雖高。然實際上則劣于米麥也。世之崇信牛乳過度者。往往減食而飲牛乳。或偶然有病即欲飲之。甚且于下痢之際。亦廢除他種食品。專飲牛乳焉。其誤解孰有甚于是哉。

雖然牛乳之爲食。亦自有其特長。即其中所含養分。合於理想的配合。尤便于消化及吸收。加之毫無刺戟。良足爲病人之食餌。如患急性胃病、胃潰瘍、胃痛、胃酸過多症者。飲之概屬有效。其他牛乳更有下痢之效。在慢性便秘之人。常用之亦有著效焉。

第三節 肉羹汁

肉羹汁乃細剉牛肉或鳥肉加湯煎熬而成。凡肉類中所有之溶解性

物質。悉經溶出。但其滋養價值。實屬微渺。蓋肉類中之蛋白質。固爲不溶解性。即使略見溶出。然一加以熱。亦即凝固無遺。至脂肪之溶解于水者。亦僅其一部分也。由是言之。肉羹汁中所含滋養分既少。則其滋養價值。自必無崇仰之理。故除不得已之際。偶用爲病人之食餌外。凡健康者。概可屏棄勿用。世之以爲滋養而常時攝取。以冀培補元氣者。實大愚之見也。

雖然。肉羹汁之作用。亦足催進消化機能。且略有興奮神經之效。健康之人如飲用之。以代茶湯。固甚佳良。至于欲求恢復衰弱。增進體力。則與其飲用肉羹汁。無寧攝取其殘滓之爲愈也。

第四節 鷄卵

鷄卵實滋養分之結晶。其容積雖小。而實質悉係滋養凝塊。每鷄卵一

枚中。概有純蛋白所成之卵白。及脂肪蛋白所合成之卵黃。均適于吾人之食用。每枚重量約四十克。而其滋養價值。則可與四十克之肥牛肉。或百五十克之牛乳相匹敵焉。至就卵白卵黃二者之滋養價值而比較之。尤以卵黃較優。蓋其中之蛋白及脂肪。均含多量。且有一種芳香故也。茲揭其比較表如次。

	水分	蛋白質	脂肪分	鹽分
卵白	八六·三六	一二·七一	〇·二四	〇·六九
卵黃	五一·四八	一五·七六	三一·四三	一·三三

要之。鷄卵用爲病人之食餌。實具善良之養分。但用法拙劣。亦足損其價值。大抵攝取其半熟者。爲最佳。至生卵及熟卵。則食用後難免消化不良。且生食之易起下痢。熟食之易致便秘。是宜注意。

其他卵之已腐敗者。如食用之。往往發起下痢。故應預爲鑑識。判別其腐敗與否。而後選用。大抵新鮮之卵。呈半透明。置諸十廿倍之食鹽水中。概見沈降。其腐敗者。則浮于水面。且呈不透明也。

防制雞卵腐敗之道。首在貯藏得宜。使卵內所含水分不致蒸發。故居恆宜置諸糠糠或木屑中。而藏于冷暗之處。又浸漬于石灰水內。亦可久保其不敗。此外或以泥土油類膠質等厚塗卵殼。均甚相宜。

第五節 酒類

一 酒類之通性

酒類爲藥品之一。不可齒于滋養物之列。蓋其中含有酒精成分。以爲興奮劑或強壯劑則可。若視爲不可缺之營養品。則殊無此必要也。大凡興奮劑之通性。初見興奮。繼則麻醉。酒類亦然。當飲用少量時。固不

至于麻醉。若用大量。則其麻醉之害。較之興奮的效力爲著明而持久。是故酒類與其謂爲興奮劑。無寧直捷名之曰麻醉藥也。

飲酒而達興奮之程度。良足裨益人體。此時血行暢遂。全身溫暖。新陳代謝旺盛。精神發揚。故古人有百藥之長之目。然一旦發生麻醉作用。則腦之一部。爲其麻痺而失却常識。卽天性溫和之人。至是亦不禁暴亂饒舌。或至盡吐其祕密。終見身體發冷。手足疲憊。設此種作用更形加劇。則心臟、血管、肝臟、胃、腸等器官。亦起複雜障害。因是而奪其壽算者有之。孟子曰。樂酒無厭謂之亡。然則嗜酒如命者。當亦知所戒懼矣。

二 酒類對於胃腸之作用

飲酒之初。胃部概覺溫暖。是因受其刺激而胃部充血所致。由此可以催進食慾。增加消化液之分泌。以及扶助胃腸之運動等。故飲用少量。

實有效用于消化。大約飲用純粹酒精成分。一日量達五克至八克。尙屬無害而有益。若逾此限。卽難免于中毒。此時胃之運動力。顯見衰弱。食慾殆已消失。身體亦漸次羸瘠。所謂酒客性胃黏膜炎是也。胃傷則腸管亦同時罹害。故往往困于下痢。試觀世之酗酒家。其通便正常者。有幾人哉。

三 酒類對於全身之作用

酒類對於全身。每呈有害之作用。其一足以傷胃腸。已如前述。其二足以醜容顏。卽酗酒之人。往往發生酒齶鼻。而爲終身不治之痼疾也。此外更足傷害血管。而起血管硬化症等。疲勞心臟。而致心臟脂變等。侵害腦經。因而手腕振戰。步行困難。擾亂精神。于是幻視幻覺。狂妄不堪。且往往減弱身體之抵抗力。而易罹病厄。肝臟腎臟。亦見發病。又其害

及于子孫。而成白癡瘋癩等症者亦有之。

抑酒類亦有節減蛋白及脂肪分解之效。故飲酒之人。往往肥胖。然此種肥胖。殊不足喜。蓋此時所節減之脂肪。恆得附着于心臟而鈍其營運。附着于筋肉間而礙其發育。且有害臟器之發育。固不僅肥胖其體軀已也。

此外對於社會而言。酒之害毒。尤屬舉不勝舉。舉不忍舉。總之。飲其少量。誠無足患。若嗜之不已。則其害不止一身受之。且將貽子貽孫。為社會國家之蝥賊。是故飲酒者愈多。則國民必難保其健康。而國亦愈弱。吾人為一身計。為一國計。要不可不亟行防遏。而勿復嗜好之。

第六節 茶

茶之主成分為茶素。Thein。其含量多寡。因製茶之種類及製法之精

粗而各異。要之。嫩葉芽茶。其含量較多。老葉茶梗等。則較少也。茶之作用。全由于茶素及單寧之力。吾人苟適度用之。足以快活精神。催進食慾。醒睡眠。瘳疲勞。若飲用逾分。則反致精神疲乏。腦經過敏。致起失眠之症。且食物消化。亦將因而妨礙焉。

第七節 咖啡

咖啡乃西人所飲之茶。近來我國亦漸見飲用。其效力殆與茶類相同。蓋其中主成分。乃一種咖啡素。Caffein 故適度用之。亦得爽快精神。拂除睡魔。且可通利小便也。但過度應用。則精神亦將陷于疲勞。而起心悸亢進。頭痛。眩暈。消化不良及不眠症等耳。

附錄

重要食品分析表

品名	蛋	白	質	脂	肪	澱	粉	質	木	材	質	水	分	灰	分
牝牛肉	一六·七五	二九·二八										五三·〇五	〇·九二		
牝牛肉	一九·八六	七·七〇										七〇·九六	一·〇七		
犢肉	一八·八八	七·四一										七二·三一	一·三三		
羊肉	一六·六二	二八·六一										五三·三一	〇·九三		
豚肉	一四·五四	三七·三四										四七·四〇	〇·七二		
馬肉	二一·一七	二·五五										七四·二七	一·〇一		
兔肉	二三·三四	一·一三										七四·一六	一·一八		
鷄肉	一八·四九	九·三四										七〇·〇六	〇·九一		
鴨肉	二二·六五	三·一一										七〇·八二	一·〇九		

大麥	糯米	白米	蜆	蛤	牡蠣	石決明	白魚	鰻	鱸	鯽	鯖	鯛
一一·一六	八·五〇	六·八二	一八·四〇	一三·一九	八·四五	二四·五八	一八·七三	一八·〇九	一八·六二	一八·九四	二一·一〇	一七·六五
二·一二	三·二〇	〇·二九	〇·八四	〇·八一	〇·八九	〇·四四	〇·三〇	一一·五三	二·五九	〇·八三	四·八八	三·〇七
六五·五一	七二·一〇	七一·九五										
四·八〇	一〇·〇〇	〇·四四										
一三·七八	一四·三〇	二〇·一三	七九·五七	八四·一二	八九·八九	七三·〇〇	七九·三九	六九·二四	七七·七〇	七八·八六	七二·五〇	七七·九〇
二·六三	〇·九〇	〇·三七	一·一九	一·八八	〇·七七	一·九八	一·五八	一·一四	一·〇九	一·三七	一·五二	一·三八

小麥	粟	玉蜀黍	蕎麥粉	麵包	黑豆	黃豆	綠豆	豌豆	蠶豆	豇豆	刀豆	落花生
皮去	莢連	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	皮去	皮去
二·一〇〇	二·五七	九·〇〇	一五·二〇	六·九五	四〇·二五	三六·七一	四二·八五	一三·六九	二八·八八	二九·八〇	二·三九	二七·六五
一·二〇	五·五五	五·〇〇	三四·〇	〇·一二	一八·二六	一七·四三	一三·五八	〇·五六	一·二九	〇·二〇	〇·一四	四五·八〇
七·一六〇	六五·三四	六四·五〇	六三·六〇	五三·四四	二一·九七	二四·九三	二三·六八	五一·〇三	四九·七四	四八·九三	五·三二	一六·七五
—	一·六五	五·〇〇	二·一〇	〇·九五	三·八八	二·四七	二·九一	七·三〇	一·二二	四·八四	二·二八	二·二一
一四·五〇	一三·三四	一四·五〇	一三·〇〇	三七·七七	一一·〇九	一三·四六	一二·二八	一四·九三	一五·七六	一四·〇六	八八·九六	六·九五
一·七〇	二·五五	二·〇〇	二·三〇	〇·七四	四·五五	五·〇〇	四·七〇	二·四九	三·一一	二·六八	〇·九一	二·六八

馬鈴薯	一・四九	〇・一〇	一九・二二	一・三六	七六・八〇	一・〇三
甘藷	一・三五	〇・一九	二八・七七	二・四八	一六・三八	〇・三九
萊菔	〇・六一	〇・〇一	〇・五三	〇・五六	九四・一四	〇・五四
蕪菁	一・三六	〇・二三	四・五二	〇・九〇	九二・五〇	〇・七四
百合	二・一五	〇・〇九	一六・四一	〇・八八	七九・五三	〇・九一
慈姑	三・九九	〇・二四	二二・二三	〇・五四	七一・六四	一・三四
葱	一・六八	〇・一〇	八・〇四	〇・七一	八五・九九	〇・七〇
筍	二・五九	〇・一一	三・三一	一・一〇	九二・七九	一・一〇
芹	二・〇一	〇・二三	三・二二	—	九三・六〇	一・〇四
茄子	一・〇〇	〇・〇六	三・一一	一・四一	九四・〇〇	〇・四二
南瓜	〇・六五	〇・一三	六・〇八	二・一五	九〇・二四	〇・七五
胡瓜	〇・八五	〇・〇八	一・九六	—	九六・六四	四・〇七
冬瓜	〇・二六	〇・〇二	一・七二	〇・三五	九七・四二	〇・二三

鴨 一卵	鷄 卵	牛 乳	人 乳	豆 腐 皮	豈 腐	松 菌	昆 布	西 瓜
一二·二四	五·〇九	<small>糖乳</small> 〇·四九 三·一七	<small>糖乳</small> 一·五三 二·九七	五一·六〇	六·五五	三·七三	七·七九	〇·一六
一五·四九	五·九〇	三·九八	二·九七	一五·六二	二·九五	〇·七六	—	—
—	—	<small>糖乳</small> 五·一八	<small>糖乳</small> 七·六二	六·六五	一·〇五	一二·七八	三三·五八	四·七七
—	—	—	—	〇·四六	〇·〇二	一·〇〇	九·三三	〇·一〇
七一·一一	三三·六二	八六·四四	八七·八〇	二二·八四	八八·九七	八一·七三	二六·八〇	九四·七六
一·一六	〇·三八	〇·七三	〇·一五	二·八二	〇·六四	一·〇〇	二二·五〇	〇·二一

商 務 印 書 館 發 行

▲ 醫 學 小 叢 書

▼ 陸 續 出 版 定 價 每 冊 一 角

(人) (人) (必) (備)

胎 產 須 知

育 兒 法

胎 產 病 防 護 法

微 生 物

傳 染 病

病 人 看 護 法

藥 物 要 義

小 兒 病 指 南

外 科 療 法

肺 病 預 防 及 醫 治

花 柳 病

遺 尿 及 遺 精

寄 生 蟲 病

商 務 印 書 館 發 行

衛 生 要 書

家庭防病救險法

一册 一角五分

中華教育衛生聯合會譯。此書為美國著名軍醫所編。書出風行美國全國。今衛生會譯成漢文。由本館發行。衛生家自應人手一編。

實用救急法

一册 三角五分

王義蘇譯。本書所述。皆救急要法。平日熟讀一過。苟遇急病。倉卒之間。可以起死回生。

斷食治病法

一册 三角

王義蘇譯。詳舉歐美日本最新研究之斷食治病法。及其原理效果。學說最新。

飲食防毒法

一册 一角五分

余雲融編。本書分述中毒之原因。食品良否之鑑別法。毒物之檢查法。以及各種中毒之證候療法。等。簡明扼要。允為衛生要書。

本館出版之醫學及衛生用書有百數十種之多。詳載圖書彙報如承函索當即寄贈。

Handwritten text, possibly a signature or date, including the number '1988'.



▲醫學界空前之巨著

中國醫學大辭典

兩厚冊 定價十二元

本 書 特 色

是書關於醫學名詞皆廣為收採
 得七萬餘條三百五十餘
 萬言於病證醫方藥品詳述無遺。即
 各種方法。凡足以預防生命危險者。亦
 無不備具。醫界得之。足為臨症
 檢查之助。非醫界得之。亦可以
 考訂方藥。兼得延年却病之術。

▲商務印書館發行

元(743)

中華民國八年九月初版

胃腸機能保養法一冊

(每冊定價大洋叁角伍分)
 (外埠酌加運費匯費)

譯述者 江陰王羲蘇

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

- 北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
- 濟南 太原 開封 洛陽 西安 漢口
- 杭州 寧波 安慶 蕪湖 南昌 漢口
- 長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘州
- 廣州 梧州 梧州 梧州 梧州 梧州
- 汕頭 廈門 煙台 青島 濟南 濰縣
- 新加坡

※此書有著作權翻印必究※

