

400

營養與健康



上海時報館印行

上海图书馆藏书



9541 212 0021 3344B

營
養
與
健
康

上海圖書館藏書



飲食是人生的大慾。

區區一飯，難得溫飽的不知多少？這在今日干戈遍地，頻年災兵的我國，確是一個大而嚴重的問題，也何嘗不是現今各國所頭痛，難以解決的問題呢？

目錄

前言	四
第一章 關於飲食	五
第二章 身體怎樣獲得營養	一
第三章 我們吃甚麼？	一六
第四章 水菓當藥吃	三〇
第五章 酒非食品	四一
第六章 漫淡煙草	四九
第七章 茶與咖啡有害嗎？	五五
第八章 葷食問題	五七

前言

在這天下滔滔，億萬人過着顛沛流離，困頓饑餓生活的今天，我們出版這一冊「營養與健康」，絕不是視若無睹地侈言飲食享受。反之，我們一向的主張，正如聖經所昭示的「身體是聖靈的殿。」我們「或喫或喝，無論作什麼，都要為榮耀上帝而行。」我們的目的乃是希望人人都能遵從生命的原理，在飲食上珍惜自己的身體。本年三月份的「時兆」上特出了一期「飲食專輯。」因此我們就利用這一期的材料，同時並彙輯過去一年來其他各期有關飲食的論文，編成這本小書，以便於國人的參考與遵循。

營養與飲食這一問題的範圍太廣泛了，單單靠這一本小書來討論自然是不够的；不過有關飲食的各方面應有的知識，諸如：身體所需要的各種物質，飲食和營養健康的關係，以及對身體有害的食物飲料等，則本書均已包括及之。

環顧今日世界各國，無數的人正陷於無衣無食的困境；同時却也有許多人正毫無節制地揮霍。他們把大量的食物，肉類，以及對於身體毫無助益的煙，酒，茶，咖啡不斷地吃，吸，喝着。從生理上說，它們只有耗損身體，增加身體器官的繁重工作罷了。如何使人們知道飲食的真正目的，如何使人們知道以最經濟方式使身體獲得最佳的營養，從而獲致最大的健康，這就是我們編輯本書的希望，也就是刊印本書的目的。

第一章

關於飲食



孟子上面說過：『食色性也。』

由此足見飲食乃人生第一要務。人由呱呱出世，以至衰老就木，除非病痛憂煩，食不下嚥之外，每日皆須吃吃喝喝也。

去年四川有楊妹，說是已有九年不食，一時轟動全國，官方集合了許多專家加以研究，使許多人將信將疑，在這米珠薪桂的當兒，誰不願聽聽這不吃『人間烟火』的祕訣呢？於是乎上海也發現了一個祇吃香蕉，不吃米飯的女人；陝西也出現了一個多年不會吃東西而仍然活着的女人。給報紙平添了不少材料。

結果呢，四川楊妹不食原來是一幕騙局，不但是九年連九天也忍不住，於是西洋鏡拆穿，一般想知不食之術者，不禁大失所望。真的，一個人豈能不吃飯而活着？本不足信，而偏有人相信，可見人是多麼容易受騙。

從自己的立場講，我倒希望學會不吃飯而仍能活着的妙法。因為吃飯問題到底是人生極大的負擔，婦女下廚房，也是一個極其繁重而吃力的工作。假如一個人不必工作而仍有飯可吃，一位婦女不必下廚房而能茶來伸手，飯來張口，那末，吃飯也可以說是一種人生的享受。

戰後羅馬城陷於窮困，圖示羅馬街頭睡倒之行人，無業無食，景象淒慘。



可是在全國或是全世界之上不做工不入廚房而可以吃飯的男女又有多少呢？那是少數有錢有勢的優越份子，而不是我們這般勞苦大眾所可想望的。

據聖經記載，人類在被造時，本來是可以不勞苦，不入廚房而可以有吃有喝的，祇是因爲始祖犯了罪，因此便失去這項權利和享受，祇落得『汗流滿面，纔得餬口。』我們且不必埋怨始祖的疏忽大意，却應當承認這生來注定作工吃飯的原則。

『不作工的不可吃飯，』這不過是勞苦大眾向那般不工作而有飯吃，而且吃得很好的人，一種空話而已，事實上是誰也不能加以干涉的。假若再深加以研究，這般朱門飽酒肉的不工作而享受者，他們的飯却是由他人勞苦而獲得的，是不是該如此呢？這問題的答案是否定的。

據說世界文明的進步是由於人類有喫飯的需要。爲了吃飽肚皮不得不努力作工，手腦並用，因此纔有了一切事業，一切文明。假若人類在開始便不需要喫飯，也許世界至今仍是一片荒涼。

聽說南洋羣島的土人非常懶惰，緣因是天氣太熱，不需要多穿衣服，不需要高樓大廈，躲避風霜；祇要單衣一襲，竹屋一椽，便可過去。至於食物，有的是香蕉樹，椰子林，和其他熱帶水菓，魚產很多，米也易長，生活非常容易。因此人民非常懶惰更說不

上甚麼文化。只有靠着我國僑民替他們開發。

如今人人都要喫飯，但不幸的是粥少僧多。據專家們統計，照目下世界人類生產率計算，不久世界便有人滿之患。記得去年時兆月刊登過一個論文，是說如今有十萬萬人在飢餓中，這樣，如果人口再增加下去，糧食的生產却不能加多的話，那麼喫飯將是世界上最嚴重的問題。



一些營養不足
的德國兒童
由空軍從中
鎖的柏林透
到英佔領區
各地，以便
恢復其健康。

研究人文地理時，我們注意到一個問題，便是凡人烟稠密，而物產不足的地方，人民多是有向外發展的傾向。例如我國的廣東，山東兩省人，前者到南洋，甚至遠走歐美，後者便向關外及內地其他地方謀發展，從國際方面講，英國與日本便是一個最明顯的例子。英倫三島不足以養活那麼多的民衆，所以不得不向世界找出路；日本三島也養不活他們八千萬的人口，所以纔想到大陸上來謀發展。設若中國各省都變成了山東，廣東的情形，或是世界各國都有了日本英國的情形，我想那喫飯問題還要更嚴重。

這話已經扯得很遠，難免有杞人憂天之嫌。照樂天知命派的說法，一人自有一人福，到那時也許人類不必依靠食糧而生活，也許上帝會降下『嗎哪』，像古時對以色列人所做的，也許到那時人們停止生育，或是科學家們已經發明出甚麼食品丸，或是不食之藥，誰能預料呢。總之這問題暫且放下，還是談談實際吧。

我國是以吃著名的，或是說是著名好吃的，全世界凡有我國華僑之處，便有中國飯館。連日本也很欣賞『支那料理』。吃的著名不僅是在吃的種類與烹調，更以特別著名；除了五穀，米麵，蔬菜，水菓之外，尚有所謂地方特產，例如吉林人參，四川銀耳，山東阿膠，廣東的龍虎鬥之類，還有猴腦與老鼠等等，據說這不僅是名貴之品，而且又是大補之藥，這些乃是專供一般有資力者享受，一般平民祇有心嚮往之而已。

說起補品，真是自古有之，從飲片直到如今的補針補丸，確已有相當歷史，不僅士大夫階級講究進補有方，連小康之家，也頗注意於此。至於所謂補品，是否對人真有益處，據我所知有些東西是毫無科學根據，亦未經過化學分析，不過是人云亦云，道聽塗說吧了。

我們對於飲食，祇求其果腹與適口，而少注意它的營養價值。因此雖是講究吃，而愈吃愈黃，愈吃愈病，於是病夫國之名，仍不得擺脫。人家怎樣說倒可毫不在乎，只是民族不強，國也不強奈何！

在戰亂的中國內，有千萬同胞無衣，無食，流離失所，一想到他們，我們一般有衣可穿有食物可吃者，便當知足，更當節衣縮食以濟貧苦，豈該再講甚麼補不補呢？





第二章

身體怎樣獲得營養

我們身體的每一活動，不是消耗精力，便是減損組織，或者兼而有之。設若身體不能隨時獲得新能力的補充，那末它的工作，甚至它的生命將會停止。此外還需要一種物質使被減損的組織得以修補並生長。新的能力及建設物質乃由食物而來，但並非一切食物，皆足以適用於營養目的。食物普通可分為：蛋白質，碳水化合物，脂肪，礦物質，維他命，及水。養氣也是生命及身體活動的元素，養氣雖有益於身體，但不能把它當作食物，因為它是空氣的一部分，而且是用肺呼吸，而不是可喫之物。

動植物中可作食物的東西，很少直接適用於身體的組織，多半必須加以烹調。而且必須經過身體消化器官的消化。消化器官包括口腔，食管，胃，腸，和與這幾種相連的幾種腺。食物在體內實際的化學變化，主要的由於幾種酵素而起。

食物在口腔中由於咀嚼而被磨碎，再與從三對唾液腺中所分泌的唾液相合。唾液的

功用是使食物易於吞嚥，其中的酵素可將澱粉質化為糖質，將混合的糖分化為單純，——這是消化作用的主要部份；但是唾液不能消化蛋白質與脂肪。若果將食物咀嚼過細並與水或湯一同喫下，唾液便不能執行其消化工作了。

喫飯的裨益一部份是由於喫的情緒如何，假若過分的掛慮，咀嚼不夠或是太過於科學化，那末，吃的愉快便被破壞了。早年人們很是提倡，每口食物咀嚼的時間與次數，其實這是利害參半的。口腔神經的動作與吞嚥不需要特別注意，與長期訓練的，



德 國 柏 林 之 婦 女， 協 助 當 地 駐 軍 修 築 市 內 機 場 以 便 載 運 食 糧 之 飛 機 降 落。

祇要養成習慣，盡可聽其自然，不過在倉促之間狼吞虎嚥的習慣是應當避免的。

胃的消化作用

胃是一個薄型肌肉的袋，滿佈有含腺的膜可以產生胃液。成人的胃可容六磅的食物，因為胃液中含有鹽酸，胃酵素，和凝乳酵素，故此它能部分的消化蛋白質，但對其他食物便不能起多少作用。食物在胃中停留約二至四小時，有時會長些。食物與胃液完全混合，同時由於胃壁的蠕動，使其完全變為乳糜狀態。

胃的一端，名為幽門，乃由環形之肌肉所成，它的鬆弛與緊縮，由神經控制，神經的活動是胃與腸部化學的及機械的作用而起。若果食物過於粗糙，酸性很強，或是滋味很濃，富有刺激性，足以刺激腸道緊縮過久，猶如消化性潰瘍所引起的刺激一般；胃中酸性的增加，會造成嚴重的後果。另外的影響，也許會致幽門鬆弛過速，使食物在胃的消化工作尚未完成之先進入腸道。可用愛克司光研究出胃的空虛時間；若果是太暫或是太久，都可尋其緣因，而加以矯正。

飢餓的感覺是起於胃壁的收縮動作，壓迫胃部神經而起。健康的人，在胃空虛之後，胃壁有一個暫時的靜止，如果食物有定時，在兩餐之間，這種「飢餓的收縮」作用，

不是太快太強以致引起不適之感。假若飢餓的感覺是超過了溫和性的空虛之感，甚至痛苦作嘔，也許是生毛病，應速即就醫診察。

食物在腸的上部與從胰腺分泌出來的胰液，肝裏面的胆汁，以及從腸壁上許多小腺出來的腸液混合起來。胰液與腸液各含有幾種不同的酵素；澱粉的餘剩部分在腸中就變成了糖份。蛋白質在胃中已開始消化完畢，同時脂肪的消化工作在腸內亦大部完成。水，維他命，礦物質，不需要消化的變化。

胰腺在胃臟的後下部，緊貼腹膜。肝是人體內最大之腺，重約三磅至四磅，在胃的右方，位於橫隔膜之下。它有許多與消化無關的功用，在此只好從略。肝中所分泌出的胆汁，對於消化作用並無多少幫助，但它可以分解脂肪，使它容易被吸收，並且可激動大腸的正常活動。胆汁與腸液皆傾注於胃之下端，小腸上端之十二指腸中。

十二指腸，約長兩尺。小腸分爲兩部稱爲空腸與迴腸，共有二十尺長。小腸腸壁有許多腺，而且上部多於下部，但全部官能適於吸取消化食物所產生的營養，消化工作到此便大功告成。

小腸腸壁的收縮運動不僅是混合與攪拌食物而且也是緩緩向前推動，食物在吃下之後六到十小時之間，一切未經吸收的餘剩渣滓，便從小腸經過迴腸進入大腸。在大腸有

水分及小量物質被吸收。食物的渣滓到了乙狀結腸稍作停留，最後到直腸而被排出。

保健的好習慣

消化官能的工作既是有關生命健康，我們怎樣能夠幫助他們工作正常，纔是正理。在這些官能之中胃常是被虐待，若是我們食物不離口，或是飲食無常，胃便不能獲得它的正常休息；胃也需要休息以保健，正如身體其他部分一樣。若果我們不把食物好好咀嚼，便狼吞虎嚥，實在是加增胃的負擔。若果我們所吃的食物過熱，或是含有大量的胡椒與香料，便會刺激胃。若果食物過冷，胃不能消化，必須等到溫熱之後始可。我們也不該強使胃担任這種使冷食物變熱之工作。酒類會暫時使胃發熱，但一個慣於飲酒的人，會激起胃部發炎。一個吃烟過多的人常患胃病。一個吃烟的人若患有胃瘍，如果不把烟戒掉，它的病很難痊愈。

此外還有血液循環，呼吸作用等也對於身體之健康有極大之關係。故此凡有意保持健康之人，應盡力保有良好之血液循環，呼吸大量之新鮮空氣，予消化官能以正當之食品，更應竭力避免不利於此種官能之不良的習慣。



第 三 章

我們吃甚麼？

人生最主要的問題就是吃飯。我們爲甚麼要吃飯呢？有人也許回答說：『吃飯是因爲要生活，如同吃了食物以後，就可使身體溫暖，有力量工作，並且使身體生長，增進健康，而生存存在世上。』或者還有人回答說：『吃飯是因爲飢餓。』可是飢餓是甚麼意思呢？一方面就是我們已經養成了一種習慣，到了吃飯的時候我們就吃，或因聞到了食物的香味，我們就想吃；另一方面就是我們真正的餓了，胃內沒有食物來消化，它就給我們一種飢餓的感覺，使我們想吃。所以一個人的生存與飲食問題是不能分開的。

食物與身體實在是極有密切的關係。由歷年來多次試驗的結果，即可以證明此種情形。普通常以白鼠來作此種試驗，白鼠的身體組織和所吃的食物與人類的極其相似，所以用白鼠來作食物營養的試驗極爲合適。民國二十九年春季，齊魯醫學院營養學系曾經用白鼠來作一次營養的試驗，由一窩白鼠內取出六隻小白鼠，分爲三籠，此三籠內白鼠

的身體重量是一樣的。一籠喂儉省人家的膳食，有窩窩頭（用一份黃豆麵二份小米麵作成）與鹹菜；一籠喂普通人家的膳食，有窩窩頭（用一份黃豆麵一份黃玉米麵一份小米麵作成）綠葉青菜，豆腐，白薯（即甜山芋）與鹹菜；一籠喂富裕人家的膳食，有白麵饅頭（饅饅）肥瘦豬肉及各種蔬菜（不是綠葉的如山藥，芋薺，藕等）。三個月後，吃儉省人家膳食的白鼠——平均每隻體重一百六十六公分，生長尚可，但是只生有一代；吃普通人家膳食的白鼠，平均每隻體重一百八十四公分，長的很大，皮毛潤澤，很有精神，生育數代，直到第五代還是很好；吃



富裕人家膳食的白鼠，平均每隻體重一百四十六公分，長的不大，皮毛不潤，沒有精神，只生育三代並且第三代長的很小。

此三種不同的食物，所用的費用也是不一樣的。照當時的物價計算每隻吃儉省人家膳食的白鼠，每月只用三角錢；吃普通人家膳食者，每月只用五角三分；吃富裕人家膳食者，每月則用八角五分。由此看來，食物的好壞，並不是在乎價錢的貴賤，乃是在乎其中養料的多少。如吃普通人家膳食的白鼠，所用的錢並不多，但是含有各種的養料，所以長得很好；吃富裕人家膳食的白鼠用錢很多，但他的食物內缺少鈣鐵與維生素等，因此長得不好。我們人類身體的組織既與白鼠的相似，所以若願身體強壯康健，不一定要多用錢，乃要選擇多有養料的食物。

我們的身體又好像房子一樣。若是建造一所房子，必得需要很多的材料，如棟樑磚石等，並且需要泥土來將磚石連在一起。泥土內也必需有石灰沙蔴等，始能堅固耐久。我們的身體也是如此。棟樑就好似骨骼，磚石好似肌肉，泥中灰蔴等又好似身體內之各種維生素。但是我們的身體與房子所不同者，就是我們的身體是有生命的，房子是無生命的。為建造房子可選擇材料而將他們建造在一起即可。可是為我們的身體，我們必須選擇有一定養料的食物，供給我們的身體使用，且當食物在體內消化以後，還須由血液

從血管帶至身體內需要養料的部份。我們身體內所需要各種養料，從食物內可以得到，現在我們可將食物按其功用，分爲三類，並將其食物養料的來源略加分述如下：

一 供給熱力及力量的食物

身體必定需要食物來保持它的溫暖。在天冷的時候，我們都知道應當多吃食物，可是有人不知道當多吃那一種類的食物；並且也知道做重工作的人，所需要的力量較多，也就是需要多吃食物。如轎夫抬人時即比他自己行走時多需食物，一個坐着的人也是比他睡覺時多需要食物；即使一個人不做任何工作而靜臥在床上時，身體內也是需要食物供給熱量，來保持生命。所以食物與熱量是極有關係的。能供給熱量的食物如下：

甲 炭水化合物

一 澱粉——多從五穀類，白薯（即甜山芋），馬鈴薯（即洋山芋）和豆類而來。在膳食中我們當吃連胚胎帶皮的整五穀，因胚與皮中養料甚多，如整麥麵（包含麥粒的各部份）比細白麵就好的多。又各種穀類的澱粉質，是相似的，但是其中所含其他的養料則不一樣。所以每種穀類都有他自己的長處，如果能吃些連胚帶皮的黃玉米，小米，

黍米（高粱米），大麥也很好，最好是選吃多種的穀類，不要只吃一種。白薯內差不多有各種的養料，所以對我們的身體也是很有用處。

二 糖類——他是好熱量的來源，但是不含其他的養料。吃多了糖就不想吃飯，所以對身體健康上，就有不好的影響。

乙 脂肪（油類）

我們的身體也是需要脂肪，脂肪也是熱量很好的來源。它在身體內不如別的食物容易消化，常常加重消化的工作，所以為小兒老人與病人，不宜多食，為健康的成年人尚可，因消化較慢不易感覺飢餓的緣故。

丙 蛋白質

蛋白質平常是為生長及增補的用處。但身體碳水化合物及脂肪不足用的時候，就必用蛋白質來供給熱力。

一一 幫助生長與修補的食物

一個生長時期的兒童，不像作重工作的人需要那樣多的食物，這是指供給熱力及力

量的食物而言。但是兒童時期特別生長的快，所以兒童需要生長的養料很多；我們還當知道懷孕及哺乳時期也是生長時期，因此這時期內母親也當多食用供給生長的養料；並且一個普通成年人身體不再長大（長胖的人另作別論），但他也是一樣需要為生長的養料，因為身體常會衰殘，新陳代謝，產生廢料，所以當有新的來代替，而且有時身體受傷，也必須應當修補。今將為生長與修補的養料略加分述如下：

甲 蛋白質

為體內肌肉之生長與修補，蛋白質是非常重要的，沒有他物能代替。蛋白質可分為動物的與植物的兩種，動物的多從肉類，蛋類，乳類等而來；植物的多從五穀類，豆類，菜果等而來。它們對我們的身體都是很有用處，但是從植物中來的蛋白質，則不如從動物中來的蛋白質。我們常用的五穀的蛋白質，就是次等的，不過植物中的黃豆，則是最好的植物蛋白質，所以我們當多吃黃豆。

乙 鈣與磷

鈣與磷對於建造骨骼與牙齒都是很重要的。鈣多從黃豆，豆腐，山楂與綠葉菜而來

。(菠菜的鈣不好，到體內不能吸收。)磷多從穀類菜類而來，在中國膳食中，磷不易缺少，如果食物中其他養料夠用，磷也自然夠用了。

丙 鐵

鐵是幫助滋生血液。鐵質的最好來源是肝，綠葉菜與整五穀。

其他還有數種礦物質(無機鹽)都是我們身體很需要的。如果其他所提的養料皆已足用，別的在食物中也就可隨之得到了。

丁 維生素

維生素對生長也是極其重要，其對於體中詳細的關係，可見於下段敘述中：

三 調節體內各種工作的程序和幫助預防疾病的食物

調節體內程序是甚麼意思呢？第一我們當知道體內程序是甚麼？體內的程序，就是身體內各種的組織與運行，都有一定的路程與秩序，如生長，消化，排洩，生殖，哺乳等。若欲身體健康，我們必須吃合適的養料，而後始能使身體內各部工作有序。這些適宜重要的養料就是水，維生素，礦物質等，今並論如下：

甲 水

水在食物內是最重要的。身體內三分之二的重量都是水分，我們數日不吃食物不會餓死，但是兩天不喝水就會致命的。水在身體內各部份都是很有用處，尤其是對調節程序上不可缺少。血液的流行，食物的消化，大小便的排泄，汗的蒸發，滋潤眼睛的淚等都是與水有關係的。

乙 維生素

我們身體需要維生素（維他命）的分量很少，但是非常的重要。我們可以將他分成數種，但是每種有每種的用處，不能彼此代替。今將其性質略述於下：

一 甲種維生素——對於生長很有關係。白鼠雖吃了其他各種養料的食物，但缺少甲種維生素，牠就不能生長，甚至可以死去。若是再喂牠含有甲種維生素的食物，牠就可以又生長了。甲種維生素特別能使皮膚及五臟的內皮強壯，如眼內皮不健康，即將得夜盲病或乾眼病，太重了，即可成爲盲者。又如鼻孔內皮與氣管內皮不健壯，不能驅逐病菌，就易得傷風感冒等症。若白鼠缺少甲種維他命，牠生殖器的內皮也易乾燥，於是就不能生育小鼠。人體內可貯藏爲數星期用之甲種維生素。富於甲種維生素之食物，有

肝，白薯，胡蘿蔔，杏與數種綠葉蔬菜等。

二 乙種維生素——可幫助身體內利用炭水化合物。如體內缺乏乙種維生素，炭水化合物即不能完全被用。未被利用留下的部份為有毒性者，對於神經很有害處，於是神經所管之消化系統，即不能好好工作。是以消化不好，人就不想吃飯了，並且易得大便秘症。若過於缺乏乙種維生素，手足易麻木，甚至得腳氣病。有一次在一班營養不良的小學生中，曾經做過一個試驗，就是將這班學生分為甲乙兩組，甲組每人加食兩個白麵做的饅頭，乙組則每人加食兩個多有麥胚的麵（如整麥麵）作的饅頭。結果乙組學生的體重比甲組增長三倍。整麥麵是乙種維生素的一個好來源，可以增進人的健康，若缺少此質，有人就精神不好，力氣不振，不想吃飯，容易生氣，這或者就是因為缺少乙種維生素的原故。若能再給他富於乙種維生素的食物，有時也可痊愈。人體內可貯藏為數日用之乙種維生素。整五穀，黃豆，花生都是乙種維生素的好來源。

三 丙種維生素——它像蓋房子時泥內之灰麻一般，能使肌肉結連堅固。如一人缺少丙種維生素很多，血即易從血管內流出，最顯著者是牙床出血流膿，甚至牙齒掉落或骨節出血，於是就得了壞血病。人體內不能貯存丙種維生素，故每日當選食些含有此種養料的食品。綠葉蔬菜與新鮮水果，可供給很好的丙種維生素。

四 丁種維生素——它可以幫助身體利用鈣與磷來建造骨骼與牙齒，故欲骨骼與牙齒健康，這三種都是異常需要的。如果體內缺少了丁種維生素，即可以得一種病，小兒得此種病者叫做「軟骨病」，大人得此病者叫做「骨質軟化」。女子缺少此種養料時，盆骨發育不良，容易變形，故對生育甚為困難。小兒得軟骨病者，是因為他們母親在懷孕時期和哺乳時期，沒有得到充足的鈣磷與丁種維生素；或者他們自己在小時沒有充分得到這種養料。在食物中我們很少能得到丁種維生素，所以我們必須在其他方面尋找，這對於多日光地方的人極其容易，因為如果日光能一直射到我們的皮膚上，於是它便與皮膚內的一種物質發生變化，而造成丁種維生素，我們的身體就可利用了。但穿得過玻璃的日光是沒有用處的，因為玻璃能阻礙那有用的光線通過，經過紙窗或植物油塗的紙窗的日光比較好些。穿衣服曬太陽也沒有用處，所以最好是使日光沒有阻礙的來晒到皮膚上。魚肝油也可供給丁種維生素。

此外尚有其他數種維生素，對於我們的身體也是一樣的重要，但若是其他養料吃的皆已足用，那麼其餘未提的數種維生素在我們食物中大概也就不缺少了。

其他礦物質如鈣磷鐵，對調節身體程序也是很有關係的。但是還有一種重要的養料是碘，有的地帶很多人都得了甲狀腺腫脹病（即在領下頸上生長肉瘤），這種起因就是因

該地帶內缺少碘，因此該地水內與菜蔬內也就缺少碘。我們身體內需要碘不多，海內食物則富於碘，海帶內碘很多，所以得此病的人，特別是兒童，每人每月若能吃兩次海帶，每次一兩，即可以預防此種疾病了。

由此我們知道食物的養料有很多的用處，而且每種有每種的用處，彼此不能代替。在我們身體內，也是同樣的情形，身體每一部份都有他自己的用處，彼此也是不能代替，心不能代替肺工作，肝不能代替腎工作，這是自然的道理。所以食物也是這樣，如果體內缺少蛋白質，應當選食多含蛋白質的食物，因為沒有其他養料可以代替蛋白質。

其次可以看出在許多情形下，吃有養料的食物並不是在乎費用，乃是在乎選擇。所以吃飯的時候，要常常想到食物內的青菜，至少有所吃五穀的一半多。普通常以為吃青菜不易吃飽，但當慢慢練習，不久後，你定會感覺可以吃飽，並且你的健康也能增進。

食物的烹調

不但選擇食物是要緊的事情，烹調食物也是很重要的問題，今將數點，分述如下：

(一) 身體健康與食物清潔，關係甚為密切。若欲身體健康，不僅是選擇有養料的食物，烹調合宜，使身體能利用，就算完事；我們也當顧及食物的清潔，因為手，食物

，及廚房用具不清潔，食物上邊即可沾染很多的病菌，如果吃下這種食物，病菌也就隨之進入人體內，而使人得到各種的疾病，如瀉肚，痢疾，霍亂，傷寒等。所以應當保持食物清潔，飯前也當養成洗手的好習慣。

不但一切用具，如碗，筷等當洗清潔，擦碗筷的揩布，也當保持乾淨，並且若手，食物，用具，都很清潔，而不將食物放在乾淨妥當的地方，也是無用的；因為塵灰落下，蟲蠅爬過，食物就玷污了。蟲蠅喜撲食污物，其腿毛易携病菌，撲食菜飯後，菜飯上也沾染病菌了。所以食物的保持清潔與收置妥當，都是不可忽略的。

(二) 五穀類當用較長的時候將它煮熟。如果煮不夠熟，身體內即不能好好地利用穀內的養料，因此，很多的養料就曠廢了。

(三) 若作飯時油用的太多，吃飯時又不將食物嚼碎，到體內也是不易消化，並且炒菜時，油若過多，炒時過久，也可毀壞菜內的丙種維生素。

(四) 菜蔬烹煮時，菜湯與蔬菜一樣的好，湯內也有很多的養料。所以菜湯不可拋棄，當採用之。由試驗的結果，烹調蔬菜時，如同量之水和菜蔬時，煮三分鐘後，菜內三分之一的丙種維生素，即浸化在水中。所以如果吃菜時不用其湯，很多丙種維生素即可失去，並且礦物質也丟失不少。因此，在菜蔬烹調以前，應當先洗乾淨，烹調後，

更要設法取用其湯。

(五)烹調時，還當注意食物的美觀，設備整齊，善於調味等；因為如不注意這幾方面，不管如何選擇了有營養的食物，不能引起人的食慾，也是沒有甚麼用處的。

吃的衛生

我們吃東西，原是要維持生命，現在有許多人却主張飢則吃，渴則飲，隨便在甚麼時候，隨便甚麼東西，都可以隨便的吃，只要心裏想吃，口裏味道好，口腹，便利，風俗，掌了大權，於是吃和喝便成了人間的大患，健康的敵人。

飲食的律法，是自然律中最基本的一條。西方名醫歐斯勒道：「除了急病和傳染病之外，人間的疾病，十分之九是直接或間接由飲食的失當而來的。」這話真講得不錯，不規則的飲食，確是許多疾病的禍根。若是我們保持在飲食上沒有錯誤，這就是為自己的健康打了一個很穩固的根基。健全的身體，在乎健全的血液；健全的血液，是由正當的飲食造成的。

甚麼是正當的飲食呢？第一應當選擇自然的食物，多吃五穀菜蔬與水菓，少吃油類；第二避免有害的食物，如煙酒，香料及刺激品；第三食物應當簡單，因為每餐的樣數

過多，足以阻止消化；第四須分配的適合，不可任個人的所好而偏食某種食物；第五應注意烹調，務使其味美且易於消化；第六該有節制，胡吃亂喝，是現今最大的罪惡。一般的人，對於飲食，完全視爲一種享樂，隨意吃喝，不以健康爲念，這是大錯。第七應當細嚼，吃飯時不當太快，應當慢慢將食物嚼碎，於是碳水化合物在口中，與唾液混合，以後即容易消化，這是我們應當注意的。第八飲食須有定時，我們也不應當隨便取用零食，當養成定時吃飯的好習慣，那麼身體內的消化系統就可工作有序延長生命了。人們，尤其是兒童，常喜在兩頓飯之間，吃零食糖菓，到應當吃飯的時候，就不感覺飢餓，因此不好好吃飯，體內所當需要的養料，就得不到了。第九飲水要清潔，在吃飯時不可飲過多的水和湯，或用湯泡飯的辦法。更應避免有刺激性的飲料。第十心境的快樂。吃飯時最要緊的是快樂。如果吃飯時生氣，害怕，過飢，或過於興奮，食物在體內不能好好消化，因此身體內也不能好好吸收食物中的養料，甚至能使人得胃病，或其他的病症。我們常看見身體強壯的人，常常是快樂的人，所以吃飯時快樂，是與健壯極有關係的。末後，最重要的，就是我們對於飲食的基本觀念。我們應當『爲生存而食』，不可『爲食而生存。』正當的飲食，目的是要增進身體和思想的功能，不是單爲滿足口腹。如果你我能依照上述的原理去做，則延年益壽的報償就是我們的。



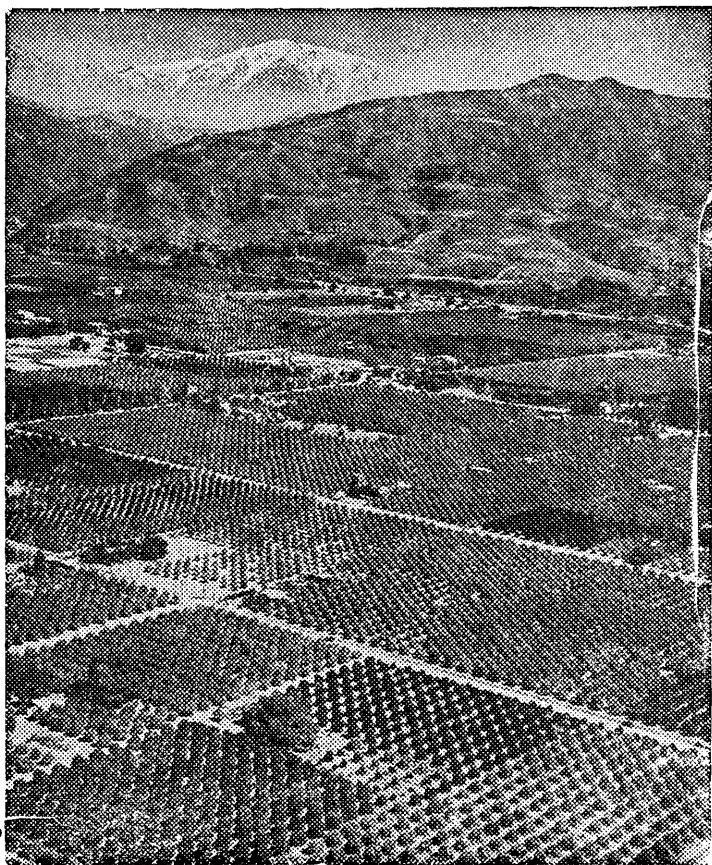
第四章

水菓當藥吃

所有的食物中沒有比水菓再好吃的。自有人類以來，上帝就把水菓給人作為食物，人們也覺得水菓是味道鮮美，止渴生津的好食物，也就自然而然地會喜歡吃它。一個喫慣了水菓的人，一旦得不到水菓吃，必定會垂涎三尺，想盼不已！

在人類食物未經科學化驗前，民間充滿着以水菓當作藥物的許多資料，他們把水菓認作是藥品和健康的秘訣。甚至連土人部落中，他們也都知道水菓在醫療各種疾病上所具有的功效。於口頭上代代相傳，延而不泯。

譬如蘋果，是一種極好的消化道的調節者，人們是在甚麼時候發現，則沒有一個人會曉得。『日吃一蘋果，醫生免上門。』這是盡人皆知的一句諺語。古時在英國有一句話說：『喫枚蘋果免病牀，要迫醫生去討糧。』



世界著名
美國蜜橘
，產自美
國加州太
平洋沿岸
。上圖所
示乃爲橘
園之一，
澁者爲橘
樹，淡者
檸檬樹。

中歐的農夫相信：『一枚蘋果倒着吃上去可以治便秘，順着吃下來可以治下痢。』這些俚俗風行的常識却有它的真理在，我們如今是知道了。在已過的廿五年中，科學證明了生蘋果肉是一種小兒『夏季疾病』的特效劑，而且在減輕腸道的障礙上大有價值。

檸檬是另一種具有長久光榮歷史被當作藥物吃用的水菓。有一個名叫林雅各的蘇格蘭人，他在一七五七年時證明了每天吃了檸檬，桔子之類的水菓，可免患敗血症，且可以治療一切非致命的疾病。結果在一七九五年所有的英國船隻都奉命以檸檬汁作為出洋船隻人員的必食品——果然在這些船隻中壞血病便沒有了。

歷代以來，從民俗和食物習慣的記載上，像這樣的例子無慮千百。據稱杏子可以避免並醫治眼睛的發炎；櫻桃可以使面頰紅潤；梅子是一種自然的調節器；黑莓可醫痢疾，菠蘿蜜可以免受寄生蟲的害。

那些相信而且利用水菓作為藥物的人們，他們並不懂科學分析食物的最基本原理。對於何以某種水菓可以醫治某病往往用不到甚麼解釋說明。林雅各氏之證明檸檬可治壞血病時，是在整個維他命學說發表前的一百五十年。

可是他們是對的。現今我們有證據來證明他們由痛苦的試驗和錯誤中所發現的真理

。我們能夠估計維他命和礦物質，能夠指出它的名稱和分析水菓中其他特別奇妙地促進健康的分子。

水菓的價值

大多數的人們從健康的一方面來想水菓時，常是想到維他命和礦物質。不錯，多汁的水菓，像蘋果西瓜等等都充分地含有這些我們所需要的食物元素。主要的維他命A，B和G在新鮮的水菓和乾菓中都含量充足，尤其是後者更充滿有礦物質。

爲要明白這些豐富的維他命對你健康的用處起見，我們不妨複習一下主要維他命和礦物質的功能和特徵。

維他命A對於眼睛的健康是極端重要的，這是衆人皆知的事實。它可以預防一種名爲夜盲的普通毛病，夜盲症負了許多夜間意外事件的責任，而且對於白晝的良好視力也是極爲緊要的。

維他命A的另一任務是加強皮膚上皮的細胞（包括頭髮和指甲）以掩護鼻，喉，肺及消化等系統。這些細胞的作用是用作一種掩蔽來保護身體，抵禦傳染病和細菌的侵入。一個人每天所需要的維他命A約爲五千國際單位。這數量從罐裝的三片杏子裏面便

可得到。其他水菓中富有維他命A者諸如：黃桃，梅子，櫻桃，草莓，甜瓜，蘆莓，橄欖，香蕉，黑莓，棗等皆是。

在維持健康上維他命B所扮演的角色是可驚的。維他命B，可以幫助滋養神經，並使你不至於容易發怒或易受刺激。維他命B，也是一種最好的天然製品，因為它可以廓清使身體疲勞的食物廢料。它並且還可以促進食慾，使消化系統保持正常的工作。

維他命C維他命B的姊妹性，是保護性食物的要素，對於健康的髮膚，柔潤的容顏，和正常的眼睛都是非常重要的。

一個人每日至少需要維他命B一點八公絲，和二點七公絲的維他命C。富有純粹維他命B的水菓諸如：杏子，桃子，梅子，橄欖，葡萄乾，一切柑桔屬的果類，菠蘿蜜，棗子，無花果，香蕉，甜瓜等。乾果中尤其最爲豐富。

維他命C是維持血管強健的食物，特別可以使你的齒齦堅固健全，幫助免除一般關節的疼痛，保護防止任何種的壞血病。維他命C對於中和或阻止毒液（如同實業上所遇到的）方面，和某些毒害所生的毒質等也是大有價值的。任何發熱的人需要有三倍或三倍於他正常所需的維他命C。

同樣，任何人如果他在食物或花草等方面患有過敏性的痛苦，他可以藉着多吃進維

他命C幫助減少他的過敏性感覺。

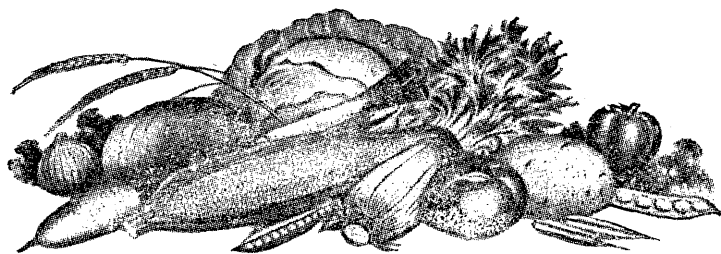
一個人每天至少需要一千五百個國際單位的維他命C——而且也可以從一杯桔子汁（四兩）裏面取得。其他富含維他命C的菓品有：一切柑桔類水菓，（如檸檬，紅色桔等）草莓，甜瓜，乾桃，菠蘿蜜，黑醋栗，釀莓，越桔屬，西瓜等。

礦物質鈣和磷是強壯的骨骼和健全的牙齒所『必不可少』的，同時食物中的鐵可以保持血液鮮紅充沛。

菓品中含鈣，磷或鐵等特別豐富者有：無花果乾，青橄欖，棗子，杏乾，葡萄乾，梅乾，白檸檬，漿菓（一名鱷梨）醋栗，櫻桃等。

水菓的其他特質

差不多所有的新鮮水菓（香蕉，漿果，橄欖等例外）所含的熱能均不高。（食物中的熱能是使體重增加的元素。）所以水菓可以說是想減輕體重者的恩物。它們是午餐或晚餐中間的最佳點心，而且是兩餐之間比甜點或其他佳點爲優的一種點心。當心體重的聰明人往往在旁人吃着使身體發胖的堅菓，糖點，糕點，特別菜等時，他選吃了水菓。乾的菓類在熱能的容量上比新鮮的水菓高出不少。因此，任何人必須視體重情形謹



慎的吃用。對於使用大量活力的兒童或成人，它們是很理想的食物。菓乾裏面所含的自然糖遠較用糖做成的糖果爲優越（糖製的糖果毫無維他命可言）。菓乾也可以用來代替水菓及穀類中的糖分。

大多數含水分很多的新鮮菓子對於任何需要比較不濃厚食物的人非常適合。想減輕體重的人，年老的和那些患有高血壓和動脈硬化的人，儘可在他們的食物中多食水菓。

一般來說，差不多所有的水菓都是鹼性的。不要因爲檸檬，柑桔類等果品的『酸』味而不吃。這種食物中的水菓酸在身體中可以變成鹼的化合物。

關於水菓的粗糙方面

許多水菓，倘若連皮帶殼的完全吃了，未免太過粗率了，這一問題很容易的可以由去皮，煮爛來吃便解決了。把菓子壓汁來吃可作爲軟性的飲食。

過敏症

有人特別對於某種食物有過敏性的感覺，這自然是一件個人的問題。你也許不喜歡吃某一種水菓（例如草莓），可是有些人連西瓜也都不歡喜吃！

有些保護性的水菓有的人不喜歡吃，各種食物都是如此的。但與水菓本身則並沒有甚麼關係，如果你覺得不喜歡吃某一種果子，選別的來代替好了，最好是選一般有同樣營養價值的。

現將各類水菓的性能分述如次：

生蘋菓漿用以醫治兒童的『暑天疾病』和各種痢瀉以及大人方面的腸胃不清等病可著功效。對於結腸炎的病也有幫助。

蘋菓是很粗糙的，在用作軟性食物時必須加以搗碎，煮爛。想要減輕體重的人可以吃用生蘋菓或未調甜的蘋菓醬。倘若在吃蘋菓前不把皮去掉往往會產生過敏性的反應。屬於鹼性，含水分多的菓品為那些年紀老邁，患高血壓和血管硬化症的人是最適合的。

杏子所含的鐵質，幾與含血球素豐富的肝相等。杏子乾和罐頭杏子甚至比新鮮的更

佳。在原產地亞美尼亞，杏子被作爲眼痛或發炎的藥品。它因富含維他命A支持了這種信賴。罐頭杏子或煮過的杏子是兒童貧血症的最佳食物。抽去糖分的新鮮杏子或罐頭杏子是想減輕體重的最好點心。任何種類的杏子都是適於老年人吃用的美點。

半熟的香蕉含着澱粉，到熟透以後則變成轉化糖，對不喜歡澱粉性食物的人是再好不過的。熟了的香蕉不像其他的果物一般會生氣體。在胃中鹽酸分泌得很低時很可適用，尤其是年紀老邁的人，或會發生過敏性的反應。

香蕉與牛奶成分少的飲食同吃是不合適的，香蕉加兼乳酪對於想要增加體重的人是最好的點心。

黑莓，含有解除痢疾和消化方面疾病的物質。當美國內戰期中，軍隊裏而腸胃不調的病盛行之時常採用它。富含維他命A。新鮮的黑莓和罐裝的黑莓，抽去糖分，都是想減輕體重者的最好點心。煮爛或濾過的黑莓是兒童和採用軟性飲食者的極好食物。而且也是在任何方式下適合於老年人吃的一種果物。帶鹼性的。

櫻桃，古時人們相信它可以「改變人的臉色。」此說由於它極其富含生成血液的重要礦物質銅，錳等的事實而被證實。屬鹼性，不怎麼粗糙，可以自由用作軟性的食物，很少會起過敏性的反應，含熱能中庸。黑櫻桃古時把它用來治癒「喉嚨受冷和咳嗽。」

因它含維他命A極富。

棗子——含有天然糖，易受身體同化並迅速轉變成能力。兒童或成人有吃甜物的需要時吃之甚佳。乾棗子富維他命A和B1。不論新鮮的棗子或乾棗子均富於礦物質——鐵，鹽化物，鎂和鉀等，是貧血者極好的食物。屬鹼性，質甚粗糙，不宜用作軟性食物。因其含有大量的熱能，欲體重減輕者尤宜避免食用，而體重不足者吃此則極有幫助。

無花果，富有植物性的黏液精和果膠，而含有通便的質料。經煨過或濾過之後，可以用作緩和劑以緩和腸胃。新鮮的無花果和無花果乾均極富維他命B1。

乾無花果極有營養，可以為病愈者或身體虛弱的人在布丁裏而長期吃用。因富含礦物質之故，古時的人把它用作救治「腺體擴大病」（或結節病）特效藥。可以克服一種對糖果的過份需要。無花菓糖易為身體所吸收利用——比脂肪更易於轉變成能力。如果想要增加體重，可將無花菓與乳酪同吃以供給脂肪和糖質。

葡萄，甚富於鉀酒石酸鹽，以鞏固體內鹼性的貯藏，刺激腎的機能。

鉀的含有也可以幫助平衡血液中鉀和鈉的比例，並減輕任何種過敏性的強烈程度。這些事實加上它溫和的通便行為，可以作為「葡萄治病」成功的說明。葡萄裏面所含的熱能很高而且也很粗糙。它不能引起過敏性的反應。葡萄的皮對於有些人難於消化。

檸檬汁特別富於維他命C。早就已經被認為是壞血病（缺乏維他命C）所引起的軟弱，齒齦出血，似風濕病的痛楚和缺乏生機等的有效藥物。在治療發熱，受寒，流行性感冒等上面甚著功效。所含熱能頗低，常可發生過敏性反應，可作為軟性的食物。不會使「血液稀薄」或致使呈酸性現象，反之，却在體中留下很多的鹼性物質。

甜瓜——一種極佳的保護性水菓，含維他命C特別豐富。維他命A和B1含量亦豐。可以作為溫和的腎興奮劑。甜瓜含水分很高，特別可為年老，心臟有病和發熱等的人的理想食品。有非常的鹼化能力。極合於想減少體重者之用。若非濾過，並不是很好的軟性食物。常是過敏性的。

橄欖——一種含油的水菓。富含維他命A，鹼性，含熱能頗高，減食者不可食用。對年邁的人並不特別適宜，除非分作生菜食用和經過調製。有助於增加體重。常起過敏性反應。如消化不良，食時應避免加鹽浸過。

橘子——含維他命C最普遍出名的水菓。在發高熱，關節發炎和齒齦生病而需要特別分量的維他命C時不妨儘情暢飲。雖然橘子含鈣並不太豐富，但是似乎橘子汁對於在體內將鈣保留這一方面上很有幫助；因此對兒童是很好的。橘子汁可作軟性食物。所含熱能甚低。未熟的橘子或汁可以倒胃，尤其是孩童更是如此。



第五章

酒非食品

一羣打高爾夫球的選手，聚集在倫敦附近的一家俱樂部中等待競賽。這時起了一番爭論，一個好酒的選手，和一個極力主張節制的選手發生了爭辯。那好酒之人堅持他要在一八盤的競賽中，每發一球飲威士忌酒一杯，而自信仍能得勝。大家認爲此種賭賽並無不可，於是互下賭注，競賽便開始了。

最先六盤，那個酒徒贏來易如反掌，六盤過後他的抽擊便欠準了，不過到十二盤的時候，他還是一路領先，到了第十七盤，他還領前一級，不幸事件就在這時發生了。在十七球開始時，完全未曾打中那球，身子仰倒在地上，以致於爬不起來了。裁判鄭重地宣佈他這次競賽失敗了。

這個高爾夫球選手也如其他許多飲酒者一樣，相信酒不會妨害他在球場上的技術。他希望他所喜歡的威士忌酒會增加在競賽中的力量。同時在他的俱樂部中更有許多會員

與他抱着同一的信念，所以他們纔大批下注，無疑的，他是比他的對手藝高一籌，但是他是與一個清醒的人賭賽，而結果失敗了。

好飲酒的人往往以為酒也像食物一樣可以增加人的精神力氣。因此使人懷疑酒是否有營養價值，是否可當作食物？假若它是一種良好的食品，那末就當飲酒，假若它不是一種食品，我們便當棄而不用，另尋有益於身體健康之食物。

「美國醫學協會，在一次年議會中通過一個議決案，說明酒對於人類的官能是有害的，所謂「可以用作治療，當作藥品，或興奮劑，或是食品，並無科學上的價值。」」（科學講話第四〇面）

根據事實，更進一步來說，酒除了熱量之外，不但沒有營養價值，而且是一種毒藥！近代大科學家奧斯雷 Sir Victor Horsley 曾說：「酒應列入毒品之類，而且在藥物分類學上，毒品欄中酒是與哥羅芳，醚並列的。且稱之為尼古丁類毒品。這是各國藥物學



在公曆一千年阿拉伯化學家阿布克賽西發現酒精。

者對於酒的評價。」（同上第二四面）

故此，那個高爾夫選手倒翻在第十七發球點上是不足為奇了。不過他能堅持那末久也是一個奇蹟。他不吃食物反飲尼古丁毒汁，他的失敗正是如此。

酒是否有食物價值

酒類之中確也有些食物價值，例如，在一品脫的威士忌酒中含有一千六百個熱量卡路里，但也不過如此而已，其中沒有維他命，脂肪，礦物質，或是蛋白質。要記得，平均每人每天需要二千五百個熱量單位，自然爲了供給身體適宜的熱量及其他保健所需的營養元素，於是將脂肪，維他命，蛋白質，與澱粉及糖分混合起來，成爲真正的食品。在身體的肝及肌肉會儲備了大量的力糖以備不時之需。但除非在適當的飲食中，熱量與其他食物元素有適當之比例，結果不免營養不足或是患病。再說，在威士忌或其他酒中並無食物元素。

在身體內由於新陳代謝作用所產生的熱與能是需要適量的維他命 B 1。在高度的酒類中並沒有維他命 B 1。在一般嗜酒的人中因維他命過少之故，往往患營養不足之症。實際的問題是嗜酒的人，喝過了酒之後，對於正餐便沒有胃口，不想吃那些富有維他命

B1的食物了。這樣就破壞了自己的食量，如果繼續這樣無節制，便易患缺陷病。

強烈的酒能使胃的黏液質發炎，而結果是嘔吐，食量減少，胃口不佳。身體最主要的消化官能受傷之後，對於某種的食物元素便不能吸收了，多半這些食物是營養上基本的需要。若果酒類是第一等的食物，它應當增加人的體力而不是使人的官能衰弱患病。據實說來，酒非食物，科學家可同作見證。

科學的見證

「因為酒也如糖一樣有養化作用，能以供給熱能，所以有時有人起來爭辯說，酒也是一種燃料食品。照學術上說，酒可以用作燃料，但它絕不是能力的實際源頭，或有食物價值。酒在製造之時，水菓或是穀類中的食物價值已遭破壞。它不能如糖分一樣的貯存在人的身體內；它也不能補充已耗去的蛋白質與鹽分。若果一個人想從酒中獲得相等於一頓正餐所給他的能，那末他一定要喝得酩酊大醉，人事不知。

番木鱈鹼也是可以在身體內起養化作用的，爲此也許可以把它列爲一種燃料食品，但是番木鱈鹼中的毒是比它食物價值大多少倍，所以把它當作食品用是不可想像的。酒中的毒質或者不像番木鱈鹼一樣迅速與顯著；然而，它的毒質是遠過於它的食品價值。

爲支持身體的生長，健康，與活動，有三十七種必要的食物元素，酒並不在內。人自生至死，酒於身體之一切並無裨益。從反面說來，不論是把酒當作食品用，或是當作藥品用，常是使人陷於不幸與嚴重的危險中。」（科學講話第四〇面）

你是一個喝酒的人嗎？對着這一問題能夠回答「不」的人，一百個人中也許不過一個，或寥寥的幾個罷了。倘若你是一個從來不喝任何帶有酒質東西的人，自然，你可以這樣回答。假若你偶然地也喝一點——例如說，不過是跟年青人們喝瓶啤酒玩一玩而已之類——那末你和他們應該算是一個喝酒的人。

倘若你是像許多人一樣貪杯中物，——一日三餐，順便小飲數杯——你也許以爲這不算甚麼，要喝便喝，不喝也可；也許你以爲每星期痛飲幾次，纔算是喝酒，此外不能算是一個喝酒者。你以爲一個被稱爲喝酒的人該是那些不幸耽溺於酒者，終日半醒半醉酒不離口的人，可是你錯了。

不論是耽溺於酒，或是偶飲數杯同樣是一個喝酒的人。倘若你會喝過酒，而已戒掉永不再喝，你仍然是站在「安全」的一邊，問題是在你是否真的能夠「永不再喝。」倘若你戒了再喝，你仍是要站在「危險」的一邊。

那些對於飲酒問題作過研究的人說，十人之中，至少有一個是有飲酒的傾向；如果



這個人一經開始喝酒，他終必會成爲一個酒徒。如果你不要成爲一個酒徒最好是酒不沾唇。如果你不過是偶爾喝一次或是所謂逢場作戲，應當想法子戒掉。若你能夠短期不喝酒，該設法永久不喝。你的自制力是使你不淪爲酒徒的唯一保證。

也許你以爲你飲酒已經成了習慣，不易戒掉。當時你也許有一個優越的職位，使你

慣於
飲酒
是腎
病緣
因之

社會中仍不失爲一個愉快可親和有用的人，你的上司和朋友們也會原諒這種小毛病。可是根據經驗的觀察，顯明你是很難長久保持如此的善狀。除非你對那過去的事實視若無覩，你一定

能認清你正冒着身體，心性和道德終至破壞的危險。除非設法將圍繞你的酒的鎖鏈加以毀壞，你在社會上的光明前途，朋輩的尊重，家庭的幸福以

及健康，甚至你的生命，都將爲之喪失了，這是何等的可怕！

如果你自知是一個酒徒，或正走着成爲酒徒的路，那麼你自己或是一位關心你幸福的人，一定會設法幫助你重獲自由。近年來那些飲酒者的妻子或母親有許多次懇切地寫信問我：『有沒有甚麼東西可以放在他的咖啡中？』或是：『我可以用品些甚麼來混在他的酒中？以克服他對於酒類的嗜好呢？』有時候飲酒者自己也請求有甚麼藥品可以使他勝過此種嗜好；然而問題並不這麼簡單。飲酒者在希望奪回他的自由之前，一定得有不屈不撓的意志。爲了獲得自由，他必須甘於忍受痛苦。要想把酒戒掉，並沒有甚麼藥丸，粉劑，和藥片等之類的藥物可以利用，可能爲力的。

固然不錯，戒酒者儘可到一種戒飲院裏面去求『戒絕。』可是，從長久的經驗可資證明大部份的人依法住滿一定的期間後，回去重又喝起酒來。而且就是他們在戒酒所受戒飲的時期中，往往用盡方法謀騙得一杯到手的事也數見不鮮。而他們之進院戒酒，完全是出於己意，且具着堅定的決心要永遠戒除的。也有許多意志薄弱的人，竟至會把戒酒這種的窘境歸罪他人，的確，別人可以引誘他走下坡路，或是使他墮落得更快一點。同時的確如果他要打破酒的束縛，也需要他人的協助。可是因戒酒的束縛難受，而把一切戒飲的責任放在他人身上，却是一種重大的錯誤。這種弱點或說破壞自己意志力和責

任感的人，不能獲得永久的勝利。

如果你是一位飲酒者，想自行戒掉而不擬進任何戒飲所去戒絕，倘若你要有更多的成功機會的話，那麼除了堅定你自己的意志力之外，還有數點應特加注意。你還必須注意到遠離那些喜歡招呼你共飲的人。對於酒之一字要絕口不提，絕耳不聞。儘可能避免可以使你想到『酒』的所有人，事，物。換言之，你得與過去的許多老酒友斷絕來往，而與一班全新的朋輩交接。自然，你一定會發現許多批發商，零售店，幾乎每一家的雜貨店，咖啡室，冷飲店以及無數的無線電，廣告招貼，雜誌和報紙廣告等在促使着你的注意，着實很難使你的腦中離開酒的思想。儘管環境再壞，但是你總得竭力抑制自己，努力撐渡這些誘惑的難關。

應與那般戒過酒的人談論，他們的經驗談可以鼓勵你使你尋獲自由之路。從一個看不起你的人，不了解你的奮鬥的人，是得不到甚麼鼓勵和幫助的。

酒——人類的大敵，一經被它抓住，便難以解脫。但是它並非絕對不可克服的，只要有堅定果毅的戒絕決心，撐持到底，勝利是可以得到的。縱使一切人類所有的努力都失敗了時，仍舊還有最後的一個憑藉——尋求上天超自然能力的幫助，從創造人類的上帝那裏獲得拯救。



第六章

漫談煙草

煙草的起源

在今日，世人無論是居於窮鄉僻壤或是住在大城鬧市，提起『香煙』，可以說是婦孺皆知的。抽煙已成爲今日所謂『人類文明』的一部份了。但是關於煙草的歷史，却不怎樣長久。發現最先吸用煙草的是南美洲的印第安土人；後來有一位白種人從土人中學得了煙草的用法。一六一九年它從美國的弗基尼亞州傳到了英國，接着西班牙，葡萄牙等國也與烟草有了關係。在十七世紀開始時葡萄牙人運了大批的煙草到台灣，而由台灣傳到了我國。跟着在全球各地輾轉輸送的結果，很快地煙葉便遍佈在世界各國了。

煙草對身體的影響

煙葉裏面含有非常多的尼古丁毒質，不管是用口吸，鼻聞或口嚼，經研究實驗的結果

，證明它裏面所含的尼古丁毒質可以到胃和血脈中去，對於身體所產生的影響是有百害而無一利的。爲要明瞭它的毒害，我們不得不先對人體中的細胞狀況稍加研究。

一、感覺性 細胞對於光，熱，冷，觸，電和麻醉劑等均有其天生的感覺性。它們自然而然地跟電流一般傳導刺激，死了的細胞是沒有感覺的。

二、滲透性 細胞的外面由一層膜包着，因此食物，水和礦物質等要進入細胞內部，必須先通過這種膜。一個神經的刺激——光，觸，味，重量等都必須由一個又一個的神經細胞傳遞着。

三、生長 細胞也是能夠生長繁殖的，它的生長完全靠着血液中所帶來的食物。按部就班地成長，分裂，繁殖，變更容積使可以改變功能。

四、運動 每一個細胞都有兩種或三種的運動。一種是『流動運動』使細胞可以從容積中流行；二爲『收縮運動』，使細胞可以縮緊旋摺而離開；三爲『伸展運動』使



白種人從北美印第安人學會吸煙

細胞能以前進或實際改變它的位置。

五、形狀與構造 正常的細胞，按照它的變遷，部位，組織和用途各有它的狀態和形式。根據上面所舉之一般細胞的性質：

(甲) 煙草中的麻醉物質可以破壞細胞對於痛，觸，熱，冷等的感覺性，減低刺激的電流傳佈，使發散更爲廣泛，終至於全然停止。

(乙) 尼古丁等毒質可以使膜的滲透性減低。這是因爲它能夠產生頻繁的刺激致使膜中所存積的廢物增多之故。神經的刺激有賴於神經結中神經細胞膜的滲透性。尼古丁質能夠使神經結受到影響。使：①神經結的速度降低；②神經結擴散，降低其效能；③在表面上振奮刺激，對一種刺激起不正常的反應。

(丙) 尼古丁等麻醉劑可以減削生長的正常，造成有缺陷及不正常的結果。這種缺陷中最顯著的是造成青年人的發育不良。生長率減低的最大原因是由於飲食習慣變壞，和因缺乏正常的食慾致飲食減少，以及缺乏健全的家庭生活等。而且血液中的食物組織可以受其影響。洵致整個的變化程序都受累，而使食物難以轉變成爲身體的組織。當食物到達食道之時，這種麻醉物質阻止了消化器官的運動，妨礙消化液的分泌和工作。

(丁) 麻醉劑還可以有使細胞的運動陷於停止的趨勢，而致膠質的微粒停止流出，

近於固體的狀態。爲了水分的缺少和食物供給的限制，細胞很容易緊縮起來。在單細胞方面，如同白血球，則失去直接的運動，致不能吞滅病菌。

(戊) 麻醉劑在細胞的形式和構成上亦有影響，它們對青年人和生命尙未長成時期的生長細胞力量影響甚大，諸如軟弱，不強壯，乾癆等均是。生命的過程靠着許多因數——食物，荷爾蒙，維他命，溫度，礦物質和空氣等。它們之間均有一定的平衡，以獲求最佳的效果。這種化學作用最大多數都是發生於細胞和填滿溶液的細胞空隙之間。這些生命的因數不但必須存在，而且還必須有着一定的比例和必須沒有其他別的因素在內，以阻止相互作用或破壞這種固定的平衡。

可是在生命過程的主要部份中却並不需要像尼古丁等一類的麻醉劑，在正常的人體中這類東西是一無用處的。

香煙可以妨礙身體動作的準確，發生震戰，使身體虛弱，氧氣的需要加多。

記憶力的明顯減弱也是由於吸煙的結果。試驗所得的結果，顯出它可以使人類的記憶力減低百分之十到十五。

煙草對社交的影響雖不得知，但由間接的證明，推測它可以減低人類社交的能力。基於研究和實驗的結果，斷定爲香煙有減低精神注意的趨向。歐舒翰教授 (Prof-

ssor O'Shea) 於搜集了一二百零六個學校的資料後，結論說：『香煙在高級的學校中扮演着悲劇的角色。』他發現『香烟對課業有很壞的影響。』

有一般人以爲香烟可以刺激招來靈感，產生創造力。他們認爲以利沙伯女王時代大英帝國文明的進步隆盛應歸功於烟草的使用。(烟草係於十七世紀以利沙伯女王時傳入英國)這種主張顯然是不當的。就是首將烟草帶到英國的刺里爵士 (Sir W. Raleigh) 他的歷史名著，也是在他未染上吸烟的惡習以前寫成的。事實上，當日大英帝國文明的進步係由於：①拉丁文學校教育的普及。②人民有較多的餘暇光陰。③與法義等國文化接觸交流的結果。④印刷術的進步。

多少年來，人們誤以爲煙和酒可以抵抗疾病的侵襲。但實驗證明這是不確的。任何的麻醉劑均不能使一個人免於染得疾病。反之，它們乃是倒使感染疾病的機會加增。這是因爲它能夠使身體的抵抗力削弱，有的疾病甚至反會因吸用烟草而生，如同癌，心臟病等。因烟草中還含有許多別的粗劣不堪，有刺激性的物質之故。

由於吸用烟草致使飲食習慣變壞，這是患肺病的青年男女死亡率高的大原因。與其輕易地罹肺病以死，何如好好地保守住身體呢？

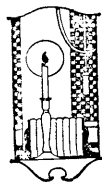
關於尼古丁的毒質，弗來特博士說過：『它降低男女的體力與生殖力。……』不育

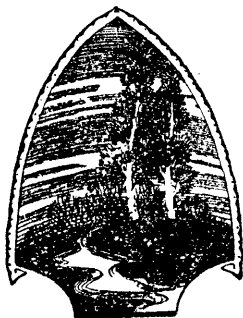
之原因是因吸煙的母親，她的血液中含有尼古丁毒質的直接結果，腺體中產生的細胞在尼古丁的嗜好之下變小，減低了它的活動性能。

在美國，有一家大公司的用人佈告上面是這樣地寫着說：『吾人爲深信煙類對身心之有害無益，對於青年人作成其最佳工作頗不相宜，因此，本公司不擬雇用二十一歲以下而有吸煙嗜好的青年人。』

這一用人原則是由該公司的會計主任史陶威博士小心研究後提出的。他說：『在公同雇用的年青兒童中，經多年的細察之後，顯明那些最具警覺，敏捷，活潑和有精力的少年都是不會吸煙的。反之，那些不留心，躲懶，遲鈍，打盹，無興緻和不受歡迎的兒童，都是那些會吸煙的兒童。』

一個機械工人在整個的工作時間中神經必須保持注意力，一個吸煙者則不能長久忍受這種長久的緊張工作。有位大學教授證明煙類能夠使他工作能力降低了百分之四一。





第七章

茶與咖啡有害嗎？

茶和咖啡自成普遍的飲料以後，始終無人去研討對於人的身體，有害抑或有益。我們都知道茶和咖啡第一效用是興奮作用。操勞的主婦，常需要一些去解除她的疲勞，交際花需要維持她有令人歡悅的媚感，一杯茶和咖啡常可收很大的效果。但茶和咖啡經化學家分析，並無營養價值。而所賜予的，祇是無力。如同鞭策一匹疲乏而需要休息的馬，繼續漫長的旅途，這是有害而無利，得不償失的。然而天天藉誘蠱的杯中物（茶和咖啡），來維持其已成的癖性，雖暫時使精神獲以適應與補償，但興奮的積蓄作用，最後精神祇有達到精疲力盡，必需休養和治療的地步，在常以茶和咖啡作飲料的國家，神經衰弱是普遍的現象。

茶和咖啡的助興，純為藥理作用，咖啡鹼和茶素興奮心臟和腦，使智力增加，理想

力特強，這不過是短時的神經刺激作用，持久性甚弱，迅速地消失，而帶來的是精疲力盡和神經衰弱。

疲乏的神經，需要休息和安靜，而不需要興奮和刺激。自然的需要一定時間疏復疲竭的精力。當精力由繼續不斷的刺激，鞭策，和透支，而求能獲得足夠的精力，去應付無窮的事物，這是不可能的。因此習性養成，興奮與刺激變成非常需要，祇有加重強有力的興奮劑，方可滿足短時的精神需要。」

愛堅博士於其新著『如何作周期性的檢查』一書曾稱：『咖啡是主要藥物之一，其本身並無營養價值，和充飢意義，其作用主要由於生物鹼——咖啡鹼，在內科常用作神經和心臟的興奮劑，然而因其甚似烟鹼故使用常受限制，』『精神疲勞，休息，和睡覺是最佳的治療方法，並不需要刺激，使疲勞積蓄過盛是危險的事。茶和咖啡即使不過量的飲用，對於一些消化不良，失眠的，善感的人是有有害的。他們所得不過使神經和精神作用的負累加重，對本身是無所裨益的。』德國某博士曾說：『煩燥和易怒，應歸咎於茶和咖啡。喜飲咖啡的消化器官，常呈慢性不良，由腦的作用，產生煩燥易怒的性格。』

韋里博士曾說，現在各國充滿飲茶和咖啡的人，其害會直接引起腎病。咖啡鹼和茶素兩種都是具有危險性的藥物。



第八章

葷食問題

『醫生！』有一天早晨一位新來的醫生在膳廳裏面招呼我說，『我有一位病人要一客肉排，可是管理病人飲食的却不肯給他，甚至連任何的一種肉類也都不肯供給。我想這個病人需要吃肉，我不懂他爲甚麼不應當吃。而且，我也不明白要是不吃點肉多得些蛋白質，你怎麼能夠保持營養的平衡。』

我素來對營養一方面甚感興趣，尤其是因爲我閱讀過不少的關於這方面的論文並曾經對它稍有研究，所以我很高興地坐下來同他談論這個問題。

開頭我告訴他在多年之前，在紐約新建了一所價值三百萬美元的柏蒂以色列醫院，開幕之時，院長和主任醫生主張該院的膳務部菜單不列入葷菜。曾將一份調查徵詢表格寄給著名的生理學家們，他們的回答是一致簽名贊同這項建議。

耶魯大學舍斐爾德科學院的教授威挺登氏發表他的意見說：『在貴院的病房中，建

立一種包括乳類的蔬食制度是十分可能，而且的確是具有種種理由的合宜之舉。』

約翰霍布金大學的名教授，維他命A和D的發現者梅可倫氏（L. V. McCollum）說：『我毫不猶豫地說，蔬食而輔以適量的乳類，是人類所能採取的最理想飲食。』另有一次這位學術權威者說：『我相信任何素常葷食的人，倘若在他的飲食中完全除去肉類，必定是有百利而無一害的。肉類最易增加腸的潰爛，任何其他的食物都沒有這麼會促成腸子腐爛和使產生有害身體的腐爛物質。』

接着我便就我最近在醫學雜誌上所看過的一些研究報告，儘可能簡單地告訴他。

四十年前耶魯大學的斐許爾博士曾經在耶魯醫學雜誌上報告一些非常有趣的實驗，這種實驗在醫學界中差不多已經成了一種示範。該實驗包括有伸張兩臂，保持與肩部平衡的實驗在內。斐許爾博士說，『伸臂持久力的比較，在蔬食者的一方面顯出極大的優勝。』參加作實驗的人中，葷食的有十五個，素食的有三十二個；在全部葷食的人裏面沒有一個能夠維持兩臂平張達一小時半之久的，在素食的人中有十五個人超過了這種限度的時間（一小時半），有九個人超過了一小時，兩個人超過了兩小時，有一個竟超出了三小時之久。

也會用兩腿下彎的運動作為實驗。葷食的人最多可以實行到三百至四百次。而且在

操演完畢之後，因腿部肌肉的疼痛，簡直是走不動了。在素食者裏面，有一個完成了二千四百次的兩腿下彎運動；另一位爲五千次，而且顯然並不覺得有何肌肉的疼痛。『其結果指出少吃蛋白質，採用蔬食的人，其持久力遠大於那些習慣於葷食的人。』斐許爾氏在其結論中這樣說。

伯斯堤和泰羅兩氏在他們的生理學教本上指出消化與使用過量的蛋白質，所需要的精力五倍於碳水化合物和脂肪。有些人以爲這種精力的損耗可以增加身體的體力或強健。恰好相反，意外地乃是反而浪費更多的精力以排除體內過量的蛋白質而不能作爲肌肉的能力之用。伯泰兩氏結論說：『因此富有蛋白質的飲食不適於勞力的工作。』這樣說來似乎在飲食中所吃進的蛋白質分量只要能適合身體的生長和維持的需要便夠了。

這種分量究需多少在許多的實驗中成了問題。多年來都沿用着每公斤的體重每日需要一克蛋白質的標準。哥倫比亞大學的舒爾曼博士以及最近別的研究家們發現這數目比所需要的要高過百分之五十至一百。

在一九一七年至一九一八年，由於協約國的封鎖，使三百萬的丹麥人民需要作一次廣泛的飲食實驗。韓興德博士，一位富有經驗的營養學家，他負糧食分配之責，並連續在丹文和德文的雜誌上爲文報告他所作觀察的結果。

平時丹麥的糧食百分之五十以上都要靠着輸入，每一人民所能得到的穀物和馬鈴薯等只合德國人民的一半，而在家畜方面則倍於德國人民所有。爲了處理這問題，他們便根據我們上面所討論的——身體所需要的蛋白質並不多，事實上只要熱能的供給足夠，所需要的蛋白質便可以自行調整的原則，而垂青於馬鈴薯和穀物，寧可拿來供人吃用而不以之來飼養豕類；於是豬被餓死了，而同時人却得到豐富的滋養料。除此之外，所有先前存爲飼料的糠粃，都留着供人需用。他們把整顆的裸麥，大麥等都磨成粉，這比起十分之七標準的磨法差不多可以獲得雙倍的麵包。在這種的情形下，肉類的生產大爲降低，牛肉珍貴得只有富足之家纔能享受。最大多數的人民顯然都是靠着乳類和五穀生活的。穀物和馬鈴薯很少被用爲製酒，酒類飲料的生產降到了過去所能供應的一半。

直到這種強迫的飲食制度改變的那一年爲止，丹麥人因疾病而死的死亡率和傳染病的死亡率並沒有甚麼改變。接着却意外地顯然降低了百分之三十，而到了最低的數目。在統計上顯出倘非協約國的封鎖，至少有六千個以上的人該在一九一八年一年中死亡。韓海德博士結論稱：『一種蔬食者的飲食比通常的飲食可以說是更爲有益身體健康的飲食。由於在這方面作更深研究的結果，因味美的葷菜所造成的營養過量，是一個致病的最普通原因。』

一九二三年韓海德博士報告有一百八十家的人，他們每日除了一杯牛奶之外完全是蔬食，關於他們的健康，韓氏稱：兒童的發育都是在正常之上，而且這些兒童的健康在各方面都是優越的。

可惜的是有一般人他們因為缺少肉食便大發怨言，其實他們沒有看到這種口味的犧牲，正是會延長生命與增加體力。

在一九四三年何夫和哈爾羅兩氏曾經指出麥芽在小鼠身上所有的生長力相等於動物的蛋白質，諸如酪素，脫脂牛乳或牛肉等，而且有過之而無不及。一九四四年密契爾氏指出小麥或大麥胚芽的蛋白質價值等於脫脂的乳類。哈佛大學醫學院的史替爾博士(Dr. Stare)重作這些實驗，定其結論說：「由於相當的研究證明麥類(小麥，大麥)的胚芽實可認為是主要的蛋白質，不論以之作爲主要的蛋白質來源或是用作補助飲食中的蛋白質，都可以與第一流的動物蛋白質相等。

伊利諾里斯醫學院(Illinois College of Medicine)的李賓森博士(Dr. Levinson)曾作一種實驗——在完全剔除飲食中的肉類食物和動物產品之下，將血球，蛋白質，免疫體……等作極爲精確的試驗；他發現這些並沒有相反的改變。

哥倫比亞大學的舒爾曼博士，他用麥子，牛奶和少許的鹽飼養一羣小白鼠到五十年代

，實驗的結果，這些白鼠的體力和精力每代都有增進。在中國有些研究營養學者，曾經完全用蔬食餵養白鼠至七十五代。這一批白鼠的身體要比那些用麵包和相當的牛奶餵養的老鼠多少稍爲小些，此一事實，很容易可以用因爲所吃進的鈣質較少的緣故來解釋。這種缺陷，只要供以大量新鮮的蔬菜，便可以很快地加以克服了。

蘭桃羅絲，(Dorothy Lane)一位著名的營養學家，已經宣稱單用菜蔬也能夠供給豐富的鈣質。她證明在學校中十五歲至十七歲的兒童供給安排妥善的蔬食，他們的體重，胸圍和體力等，都遠較那些在一種同樣計劃周到並包括有牛奶和肉類的飲食之下的兒童爲佳。

一九三六年她報告一對雙生兒童的營養，他們從生下三個月就被斷絕乳類而完全保持蔬食到八歲那麼大。他們的高度，體重和一般的健康都在平均之上。雖然他們的口腔衛生並沒有受到甚麼特別的注意防護，可是他們的牙齒却從來都沒有甚麼空陷甚至蛀壞。她結論說：『預備一種適合於一切需要的蔬食比預備一種合適的葷食還省事便當。』

就在前不多幾年，這世界曾被一支新式有力的大軍攻打而戰抖。這軍隊是屬於號稱優秀民族的。一九三五年德國軍隊的士兵，在檢驗之下身體完全健康的只有百分之十五，而且近於百分之五十的人被拒絕服役。但後來這些在身體上，氣質上和神經上低於常

人的，已經用各種方法來使之增強——求其增進效能和動作。

營養的科學已經在迅速的進步了，有名的醫師們很快的便針對着這種特別的問題設立機構下手研究。他們發現一個人每體重一公斤只需要『〇·四克』的蛋白質在生長上就已足夠或便已經可以維持身體的營養，尤其是植物的蛋白質更佳。於是他們使用整個麥子和洋山芋造成的粉所製的麵包作為軍隊的主要食品。蔬菜和水菓均大量的食用。肉類的消耗相當的減少了。『這並不是因為肉類的缺乏或任何其他經濟上的必需，而純為更新的營養知識的重要結果。難題是在使士兵們習於這種新制度。』蔬食制度之所以被認為重要，不僅是為要增加身體的效能，而且是為了要抵抗和治療疾病。據報告由於改為蔬食的結果，在神經病和精神抑鬱症上曾有所改善甚至於痊愈。德國軍隊之所以選擇採行蔬食制度，是由於一般不同的研究者在預防疲勞上作廣泛研究結果而纔開始的。他們利用精細纖微的顯微鏡看出有一種原形質的毒素妨礙了微血管的循環，從而阻撓了疲勞細胞的復原。此項蔬食制度獲得成功，因此政府便將此一計畫推行全國，他們有一個付諸實施的機會，也許他們真的要成為他們所說的優秀民族呢！



Nutrition and Health

Compiled by the
Editorial Staff of the

SIGNS OF THE TIMES PUBLISHING HOUSE

515 Ningkuo Road, Shanghai, China

First Edition — March, 1949 — 50,000

All Rights Reserved

一九四九年三月初版五萬冊

版權
所有

營養與健康

(每本實價

圓)

編輯者

時兆報館編譯部

發行者

李承璋

印刷及
總發行所

上海(19)甯國路五一五號
時兆報館
電話 五二二四〇

分售處

時兆報館各地分發行所

上海图书馆藏书



A541 212 0021 3344B

