



行政院營養改進運動刊物之一

行政院營養改進運動會刊

中華民國三十四年六月五日

改良民眾營養概說

孔祥熙題





敍言

人不食則飢，過飢則斃，求食以衛吾生，乃人類之本能，故孔子有言曰：「食不厭精，」諺亦曰：「病從口入」，蓋有鑑於飲食必須合宜，否則疾病以生，反失衛生之道，我華烹調技術，世稱絕倫，惜偏重於味而忽於養，往往捨精華而留糟粕，謂爲美味，實乏營養，食量雖多，未足養生，一人如斯，則一人弱，一國如斯，則一國弱，允宜力改積習，以樹強國健民之本；政府有見及此，爰飭由衛生署中央衛生實驗院化學藥物系與衛生教育系，草就改良民衆營養概說，羅列解決民衆營養

辦法諸原則，以供社會採擇，尙希國內賢達共謀提倡，俾得逐漸實行，民族前途，實深利賴。

孔祥熙 三十，一，一。

改良民衆營養概說

一 引言

二 營養價值的分析

三 食物的選擇與烹調

四 促進國民營養的辦法

改良民衆營養概

說目錄

改良民衆營養概說

一 引言

我國烹調方法，千變萬化，但對於營養，多未十分注意。在此抗戰的時期，最好能用少數的用費，購得最高營養價值的食物，以供身體的消耗營養，對於個人，可保身體的健康；對於國家，能增加抗戰力量，且於民族發展的前途，多有貢獻。

二 營養價值的分析——食物營養價值，要按它所含下列各因素的有無或多少而定。

1. 熱量——熱是力的來源，常人每天基礎的需要是二千四百卡（使水一公分能升高溫度攝氏表一度的熱量叫做一卡）除基礎需要外，工作輕的每小時另須增加七十五卡，重的每小時依工作情形增加自七十五卡至三百卡。熱量來源，以炭水化合

物爲最宜，通常五穀紅薯等多含有之，所以國人對於熱量供給，不至於缺乏。

2. 蛋白質——生長和新陳代謝，（排泄廢物，吸收養料的交互作用，以發生全身生活力的叫做新陳代謝，）都需要蛋白質，肉類和多數動植物食品含有之。所含種類和分量，依食物的種類各有不同。每人每日需量，隨個人體重和所吃的蛋白質的優劣，而有差別。若以動物蛋白質作標準，平均每人體重一公斤需蛋白質一公分的優劣，而有差別。若以動物蛋白質作標準，平均每人體重一公斤需蛋白質一公分。如所食爲植物蛋白質，平均每人體重一公斤，需蛋白質一公分半。蛋白的來源愈多愈好，所以食物應當時常變換；惟其一部分最好是動物的，吾人在生長或有孕或哺乳的時期，動物蛋白質愈多愈好。

3. 脂肪——脂肪能生熱，皮下的脂肪還能保暖。其來源爲動植物油，營養價值乳油最高，花生油次之，豬油又次之。人體內碳水化合物和蛋白質可製造脂肪，以供自用，雖有一二種脂酸必須取自食物，但需要極少，不患缺乏。

甲種維生素和夜盲及乾眼病——除青菜外，魚肝油和牛乳製品含甲種維生素甚

富。但兩種價值都較貴，都非我國一般人日常可以食用，所以夜盲及乾眼病是常見之病人。

乙種維生素和腳氣病——五穀內皮，（如米的外層）富有乙種維生素。不過國人習慣，均以白米為貴，反將富於此維生素的米皮及麥皮盡行舂去，並且蒸飯的時候，把米粒上僅存的一點維生素和礦質，亦混同米湯倒去；於是有腿發麻，小腿作痛，心跳，到後來全身浮腫的腳氣病，在吃白米區的南方，常常見到。

丙種維生素和壞血病——國人常吃蔬菜，當不致缺少這種維生素，不過長期的收藏和各種的烹調方法，能損毀維生素的大部分，南方出產很多的小白菜，苜菜，牛皮菜，蕃茄，橘柑等，含這種維生素很多。北方冬天沒有鮮菜水果，所以常見有牙床流血微狀的壞血病的人很多。

丁種維生素和軟骨病——魚肝油富有這種維生素。各種青菜亦含少許，皮膚藉日光亦可自造此種維生素。中國西南部產魚不多，這種維生素的供給，幾乎全靠青

菜，而四川全年只三分之一的時間可見陽光，皮膚自造的機會也少，所以軟骨病較多。

鐵和血——鐵是血色素的主要成分。動物的血和肝及骨髓中含鐵最多，蔬菜葉中也含有不少，所以食品中若缺少青菜及動物的供給，勢必患貧血病。

鈣和骨——鈣是骨骼的主要成分。骨骼的生長和營養，與鈣及丁種維生素有關係，食物缺鈣則骨骼不健，短小成畸形，乳類中含鈣最多，豆類次之。牛乳中所含的較蔬菜中的易于吸收，所以嬰兒及幼童宜于食母乳或牛羊乳。

碘和腺——人體內需碘很少，而全部碘集中於甲狀腺，我國北部及西南各省之動物，水，及土壤，缺少碘質，所以有患甲狀腺腫大的（俗名鵝頭病或氣累脖）很多。

三 食物的選擇與烹調

1. 多吃雜糧（小麥，玉蜀黍，高粱，小米等五穀）以及混合的吃各種雜糧，以便取用多種植物蛋白質。多吃黃豆及其製品如豆漿，豆腐，豆豉，以補蛋白之不足。

2. 多吃糙米及粗麵，並改良烹調方法。最好吃爛鍋飯。若吃蒸飯，要喝米湯，可以保留乙種維生素和碘質。

3. 每天食物中最好有少量動物性蛋白質，除肉和蛋外，可食豬牛羊血或肝腸腎舌，或用豬骨打碎熬湯。

4. 在經濟範圍可能內，酌加調味品及脂肪。更宜利用植物油（花生油，菜油，芝麻油等）使價廉之食物，亦能適口而增加食慾。

5. 蔬菜水果是主要的保護性食物，日常不可少的。如缺乏時，可用豆芽代替，煮菜水用以作湯，亦可補充。綠葉菜在炒或煮的時候，以及在收藏或泡製或切碎的時候，都易於毀損所含之維生素，所以最好是生食。西紅柿，蘿菔，萵苣，黃瓜等

，先清淨，再浸入沸水中兩分鐘後方可食用，不但可殺滅細菌及寄生蟲，而且可保留內種維生素。

6. 多見日光以補丁種維生素之不足。

四 促進國民營養的辦法——國民營養，要靠個個人自己注意，自己改進，每人當有營養常識，並且實地推行。

要使人人對於食物知道應該怎樣選擇；種田的人，知道種植何種植物及畜養何種家畜；工人，知道應該怎樣去製造，商人，注意所賣買的東西；那樣，我們的營養改良，才可以解決。

行政院營養改進運動刊物目錄

民國三十年一月出版

一、改良民衆營養概說

二、菠菜栽培法

三、新食譜第一冊重慶日常膳食種類數量成分表

民國三十年二月出版

四、新食譜第二冊普通食物成分表

五、養鷄淺說

六、戰時民衆膳食

改良民衆營養概說

改良民衆營養概說

中華民國三十年一月 初版一萬冊

改良民衆營養概說

每冊定價一角（外埠酌加匯費郵費）

編著者 衛生署衛生實驗處

任邦哲
林國鑄
谷韞玉

發行者 行政院營養改進運動

印刷者 後勤部政治部印刷所

本書歡迎翻印
但須先得許可

722/05-

