

貝閱



行政院營養改進運動刊物之七

戰時軍民營養缺乏之補救方法

孔祥熙



MG  
R151.4  
6/3



3 1774 1132 3

# 戰時軍民營養缺陷之補救方法



(南)

據各方調查報告，我們戰時軍民營養，發現  
(一)每日所取食物之總發熱量不足以維持其體力之運用，兒童、青年更不足以供給其生長與發育。

(二)每日所取食物之選擇與配置不適宜，致脂肪與蛋白質均屬缺乏，不足以維持其新陳代謝之機能。

(三)烹飪及飲食習慣之不良，致因遺失營養素及礦質而發現營養病，如乾眼病、佝僂病、腳氣病、壞血病等。

針對上項缺陷，茲擬具補救辦法如下：

戰時軍民營養缺陷之補救方法

## 一、補救要點

- 1 提倡食糙米粗麵 我國膳食素尚白米白麵，殊不知米糠、麥皮均含有多量維生素及礦質，均遭擯棄，致久食後發生營養病，故應提倡食糙米（即五成白米）及粗麵，（即全麥麵）既得保持礦質及維生素，復可將米糠麥皮改充食品，藉以增加食料之產量，實屬一舉兩得之事。
- 2 提倡食雜糧 高粱、小米、黃玉蜀黍、紅薯、白薯、馬鈴薯、芋、山藥、木薯、花生均富營養素，可充雜糧，吾人如能提倡多食雜糧，既可增加糧食之來源，復可減少因食料單純所引起之營養不良症狀。

3 提倡食黃豆及其製品 黃豆及其製品爲植物食品中含蛋白質最多者，如能多食，可補吾人平常膳食中蛋白質之不足。

4 提倡多食植物油菜油、豆油、花生油、茶油、蔴油等既富營養價值，復較豬油爲價廉，應宜多食。

5 提倡多食有色蔬菜 有色蔬菜（紅綠色均可）富含維生素及礦質，如菠菜、薺菜、青菜、捲心菜、小白菜、牛皮菜、莧菜、紅蘿菔、番薯等均宜多食。

6 提倡合理烹調方法 悶鍋煮飯，米湯不致傾棄，米內之維生素及礦質仍可保持於飯內，故應竭力提倡；洗菜時

應先洗後切，並盡量少棄外層菜葉，以免失去維生素及礦物質。作菜時，熱度宜高，時間宜短，並在可能範圍內以炒菜法代煮法，如事實非煮不可時，亦應先將水煮沸後，再放入蔬菜，少頃，即可取食；如加肉炒菜，則先將肉炒熟，再將蔬菜少拌即可，以免維生素之損失。食菜不應棄湯，煮菜不應棄汁，以免維生素及礦質之損耗，烹調時絕對不宜加鹼，以免維生素之毀損，同時亦不宜用銅鍋，否則丙種維生素易于損毀。

7

提倡擴充食物範圍，血、骨、骨髓、肉皮、豆渣、動物臟腑、麩皮、菓皮、以及其他可食之野生植物，亦應提

倡，以增加食物來源。

8 提倡多晒日光 日光能使人體皮膚產生丁種維生素，應多利用。

9 提倡盡量多食動物蛋白質 動物蛋白質之營養價值較植物蛋白質爲高，故應在可能範圍以內，盡量多食；並應鼓勵飼養雞、鴨、豬、牛、羊、魚以增動物蛋白質之來源，而減低肉類之市價。

## 二、普遍宣傳

以上述簡要要點爲目標，利用講演、展覽、圖畫、標語、刊物、報章等，普遍宣傳，務使軍民切實明瞭營養缺

陷之危害及其補救辦法，尤應注意一般不識字的民衆，可利用茶館說書、大鼓、及戲劇等項宣傳方法，灌輸營養常識。

### 三、示範教育

- 1 就各地各季食物之出產，編製適合各級經濟程度之食譜，俾民衆膳食之選擇，有所依照。
- 2 普遍設立公共示範食堂，以提倡經濟衛生之營養膳食。
- 3 訓練廚司及膳食管理員，使軍隊、機關、學校及各種社會團體之膳食得有所改進。
- 4 設立營養衛生諮詢處，以解答民衆營養衛生問題。

衛生與農業機關合作辦理營養食物之示範植場，並提倡利用隙地，種植營養食物。



# 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、戰時民衆膳食

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、養雞淺說

六、馬鈴薯栽培淺說

民國三十年三月出版

七、戰時軍民營養缺陷之救濟方法

九、番茄栽培淺說

八、小孩子的飲食

### 營養食物之選擇

依食物種類分別按照其營養價值次一排列以便選擇食用，蔬菜水果因種類太多，不能依次排列，故特以「十」記號之多少，表示優劣

#### (一) 穀類

穀類為供給熱能之主要食物，吾人膳食中之蛋白質亦大多取給於此

1. 小麥
2. 米
3. 燕麥
4. 黃玉蜀黍
5. 高粱
6. 小米
7. 黑麥
8. 蕎麥

#### (二) 豆類

豆類為植物性蛋白質之優美者，左列次序係按照其蛋白質之量與質

決定之

(三) 油類

- 1. 大豆
- 2. 黑豆
- 3. 青豆
- 4. 豌豆
- 5. 豌豆及其他

(四) 根莖類

- 1. 紅薯
- 2. 白薯
- 3. 馬鈴薯
- 4. 胡蘿朧
- 5. 芋頭
- 6. 蕪菁
- 7. 山藥

(五) 蔬菜類

此類為國人壽全素礦物質之主要來源

- 青莧菜并 番茄并 牛皮菜并 紅莧菜并 苜蓿并 雪裏紅并 豌豆
- 豆尖并 黃花菜并 芥鹽菜并 芥菜葉并 紅柿形辣椒并 蕪菁并
- 捲心菜并 小白菜并 生菜并 高筍葉并 冬莧菜并 菲菜并
- 油菜并 青菜并 苜蓿并

(六) 瓜類

- 1. 南瓜
- 2. 黃瓜
- 3. 苦瓜
- 4. 冬瓜
- 5. 絲瓜及其他瓜類

(七) 水果類

- 1. 柚子
- 2. 草莓
- 3. 廣柑
- 4. 檸檬
- 5. 橘柑
- 6. 櫻桃
- 7. 杞果
- 8. 柿子

(八) 動物類

- 蛋、魚、肉、

中華民國三十年三月 初版兩萬冊

戰時軍民營養缺陷之補救方法

每冊定價二角（外埠酌加匯費郵費）

編者 衛生署第一次營養研究會

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

2/22/17

(4)

KBC  
G  
151.4

8/3