



（英德徐芳）會為做習實事進改事家

注意食物營養，促進家人健康！

黃玲珠

食物與營養

食物是人類維持生命的必需品。食物中含有人體必需的大種營養素：蛋白質、脂肪、糖、纖維、礦物質、維生素及水，這六種營養素，各自存在於不同的食物中。

人所察覺，它必須經過相當時期，達到某種程度，才會顯出較嚴重的缺乏症。同時再加上農家婦女缺乏營養和醫學衛生方面的知識，以致缺乏症呈現時，仍不知致病原因。

家人的健康

在我從事推廣工作的幾年中，曾經聽到許多班員們說：「我向來不知道什麼是營養，什麼是營養素，但仍然活了三、四十年」。的確，這是事實，如我們過去一直都沒有農藥，沒有化學肥料，但是我們的農業已存在了幾千年。

且對人體各具不同的功用。人體如果每日都能攝取足量的各種營養素，則精神飽滿，精力充沛，發育良好，身體強壯，對疾病的抵抗力強，不易感染疾病，病後復原快，且智力也高。相反的，如果人體不能每日攝取足量的各種營養素時，即會有營養不良的現象發生；這是一種潛在的飢餓狀態，會使個體缺乏活力，生長發育不良，容易疲倦，病後復原慢，對疾病的抵抗力弱，容易感染各種病，且會有各種營養缺乏之症。因此我們可以說：「良好的營養是人體健康的條件」，而要有良好的營養，必需有平衡的膳食。

十餘年來，農復會、省農會和縣鄉鎮農會的家政推廣工作人員，不斷的用各種方法，將營養學知識傳播給農家婦女們，以期能提起農村家庭對「食物營養」的重視，改善農家膳食，使農村家庭的每個家人都能由於平衡的膳食而充分發育、生長，正常健康地生活，進而改進整個國民的健康。但是這種推廣工作並不容易進行，主要原因，是由於缺乏營養素所造成的內在飢餓，在缺乏初期，往往不為

中國在過去幾千年來，並沒有西醫，也沒有婦產科醫生，但是我們的祖先還是代傳代的傳到我們，並沒有絕種。如此我們是否可以說農藥、化學肥料、西醫和婦產科醫生對我們是沒有價值的呢？相信目前每一位農家在耕作時，一定使用農藥和化學肥料，目的無非是想要增加農作物的收成。有病時也一定去找醫生，目的在減輕病痛或解除生命的危險。婦女生產時也一定去找婦產科醫生，目的在減少危險。同樣的道理，過去雖然沒有營養學知識，但仍可活，而營養學的知識，即可改善家人的健康情形，使家人能更充分的生長發育。

認識缺乏症

農村家政推廣工作進行到目前，一般的農家膳食情形已經有顯著的改善，但仍有部分人對此不注意，在農村仍不難發現下列幾種由於缺乏營養素而引起的症狀：

(1) 貧血：症狀為皮膚蒼白而鬆懈，衰弱，頭痛，食慾不振，神經質。引起貧血的原因很多，

在營養學上來說，食物中缺乏鐵、銅或蛋白質，或維生素B₁₂、葉酸都會引起貧血。在發現有此缺乏症時，應注意改善膳食，並多攝取含有上述各種營養素的食物，如肝臟、腎臟、瘦肉、牛奶、葡萄、杏、李等食物。

(2) 甲状腺腫：在離海較遠的山區，不難發現許多「大脖子」的婦女。造成甲状腺腫的原因之一，就是食物中缺乏碘。食物中含碘多的是海帶、海藻、紫菜等海產食物。

(3) 夜盲症：症狀為視力減退，在暗淡的光線下，無法看清東西。這是缺乏維生素A所致。在缺乏維生素A而引起夜盲症的時候，還會有上皮組織變性的現象，消化道、呼吸道、輸尿管、膀胱、尿道等的上皮組織也發生角質化，以致抵抗力減弱，易受細菌侵襲。此外，神經組織也受影響。如果是兒童，則生長發育都受阻礙。在發生上列現象時，應多吃含維生素A的食物，如豬肝、蛋黃、胡蘿蔔、木瓜等。

(4) 口角炎：在農村裏，我們經常發現口角潰爛的現象，這是由於食物中缺乏維生素B₂所致。在缺乏維生素B₂時，除口角發炎外，眼睛也易發生結膜炎和角膜潰瘍的現象。食物中，以豬肝、蛋、綠色蔬菜、豆類等含的維生素B₂較多。

(5) 腳氣病：初期症狀為兩腳軟弱無力，漸次的下肢及上肢常有蟻爬或麻痺的感覺，最後兩腳或兩手會完全麻木而癱瘓。同時兩腳多呈浮腫狀態，以指壓之，凹痕久而不易恢復。病人的膝蓋反射也完全消失。心臟往往由於心肌的退化而擴大，並常有心跳微弱和血壓降低等症狀，嚴重時即因心臟衰弱而致死。我國南方人多以精白米為主食，因此患腳氣症者相當多，因為腳氣病為維生素B₁的缺乏症，米中雖然含有豐富的維生素B₁，但都集中在米糠上。農村家庭除以白米為主食外，煮飯喜歡採用佬飯的方法，把米湯拿去餵豬，同時洗米時又洗得

太乾淨，因而米中含有的維生素B₁幾乎完全被洗掉或溶在米湯中，以致患腳氣病者相當多。缺乏維生素B₁，除了得腳氣病外，還會影響神經組織的健康，同時影響食慾。如患有腳氣病或上述各種現象時，應多注意攝食含有維生素B₁的食物，如酵母、全穀。

平衡的膳食

除了上述各種缺乏症之外，因為農村家庭膳食還普遍的缺乏動物性蛋白質，因此成長期的兒童和青少年不能夠充分的生長發育。此外還有部分兒童，因為鈣質的缺乏，他們的骨骼和牙齒的發育都受

到影響。在農村，我們經常看到雙腿彎成O型或X型的兒童。

我們深切的認為，要使國家富強，必先提高國民的健康，而要有健康的國民，必先注意到平衡的膳食。因此推廣「食物與營養」的知識，改善膳食習慣，是非常重要的。

三年來的本省山胞家政推廣教育工作

林喜生

農復會於民國四十九年一月起曾

在本省山地選定幾個鄉試辦家政推廣教育工作，由於山胞婦女地位較低，平時又須從事農耕工作，無暇注意家事改善，所以家政推廣工作在開始時困難頗多，未能深入各村落。然此項工作與民政廳推行的「山地人民生活改善」工作，關係極為密切，所以自五十三年一月起，將此項山胞家政推廣教育工作，改由民政廳與農復會合作辦理。

農復會民政廳合作

(一)本省二十個山地鄉均已普遍推行，其推行村數及改進班數班員如下：

五十三年度推行一六四村，設家事改進班二四四班，班員五、五三一

人。
五十四年度推行一七四村，設家事改進班二五三班，班員五、六八〇

人。
五十五年度推行一七二村，設家事改進班二五九班，班員五、七七七

人。
佔全省山地村一八九村之九十一%。每村平均一·五班強，每班班員

平均二二·三人強。

(二)山胞家政推廣工作由農復會與民政廳共同領導，循山地行政系統，在縣由縣政府山地室(課)負責指導，在鄉公所由文化課負責執行。

倡導家庭生活改善

各鄉公所均設置專任家政指導員一人，全省計三十人，負責實際業務的執行。另外在高雄、屏東、臺東等三縣政府設置專任縣督導員一人，其餘各縣設兼任督導員合計十二人負責指導之責。

民政廳根據山胞實際生活情形及調查所得需要，將推廣項目訂定如下：

(一)增進健康

- 1) 保持健康的食物與營養：①每餐每組至少選食一種食物。②保持營養的煮飯方法。③推廣蔬菜、水菓、家禽等自給食物生產。④研習食物功用，烹調經濟營養的膳食。
- 2) 清潔衛生的衣着：①工作服、外出服、內衣褲應注意整齊、清潔、合適。②穿著寒暖適宜，注意洗換修補，經常保持清潔。③視工作需要穿戴，可防蟲蟻、農藥、外傷等的衣

帽足履。

(3) 個人環境衛生：①培養良好衛生習慣：按時刷牙、洗髮、沐浴、換衣服、飯前飯後洗手等。②保持食物、食器、烹調用具的衛生清潔。③住宅內外經常保持清潔，庭院種植花木。

④妥善處理污水、污物(排水溝、坑)、垃圾箱(坑)。⑤急救常識及方法。⑥驅除寄生蟲及家庭害蟲。

(二)家庭改善

- 1) 改善廚房：①改善爐灶。②製設簡單廚房用具。③鋪設廚房水泥地。④設置水槽、水槽。⑤改善廚房佈置。
- 2) 改善臥室、客廳佈置。③改善廁所構造、維持清潔。④住宅畜舍分開。
- 3) 改善浴室。

(三)家庭生活管理

- 1) 建立生活秩序：①合理分配作息時間。②改善男女之間的合理分工。
- 2) 講求作業秩序，避免浪費時間和勞力。
- 3) 金錢的合理運用：①金錢用度量入為出作有計劃的開支。②計劃外開支充分檢討支用，不輕易舉債、除欠，不損害青苗幼木。③售購物品先

行考慮品質、價格及使用目的是否合理適當。④儘量節酒。⑤日日儲蓄並注意儲款安全。

(3) 增加收入減少開支：①飼養家禽、家畜、種菜或作適當的家庭副業。②自家生產物品除自用外儘量出售。③食物用品儘量自給自足或廢物利用，減少新購。④房屋、傢俬、用品善加保養修繕利用。⑤衣服善加管理、修補翻新使用。⑥剩餘自產食物加工儲用。

(四)兒童養育

- 1) 適應健康的衣服：①衣服注意寒暖適宜，適應發育及方便活動。②經常換洗、指導穿著整齊。
- 2) 適應發育的飲食：①餵乳要考慮質、量、時間。②適時斷乳給予適當的離乳食物。③十五歲以下兒童多給予蛋白質、鈣質、維生素等富於營養的食物。
- 3) 實施適當的兒童教育：①養成良好生活習慣。②養成良好禮貌。③改善學習環境及設備。
- 4) 預防兒童疾病及危險：①適時預防接種。②家中危險物品妥善處理，不使兒童接觸。③注意兒童遊玩方法及場所的安全。