

# 注意食物營養，保持家人健康！

黃彩雲

談起食物營養，有些農友們或許會以為是有錢人才能做到的事情；但是，這種看法是不正確的。根據目前已有的知識，我們可以有有限金錢，選購適當的食物，充份達成營養的目的。本文將告訴你與此有關的一些知識，各位有了這些知識之後，還可以參加農會所舉辦的烹飪班，以營養的食物，做出美味的菜色，這樣，你的家庭將永遠充滿健康和愉快的歡笑！

## 講究營養·均衡第一

根據到目前為止已經知道的事實，講究營養首先要注意營養的均衡，這樣才能使身體各部份都得到所需要的營養。為達成這個目的，在每頓飯菜中，最好配有下列三類食物：

第一類食物：如魚、蛋、肉及豆類。

第二類食物：米飯、麵食和蔗糖。

第三類食物：蔬菜和水果。

這三類食物，都是日常生活中所不可缺少的。第一類食物：在臺灣，一般人都有「節儉能致富」的觀念，因此，對於屬於第一類食物的蛋、魚、肉等，因為價錢較貴，常不願花錢去買。但是每禮拜節口，却毫不吝惜的大吃大喝。這種不均衡的營養，對我們身體健康是有無益的。

含有蛋白質的食物，例如蛋、魚、肉、豆類等，對身體發育影響很大，它組織我們的身體器官，也能使我們對疾病增加抵抗力，如果我們發現小孩子們發育不能達到年齡的標準，或是身體虛弱，主要原因就在他們未能攝取足夠的蛋白質。在小孩子發育期間，他們的肌肉和身體各部，都需要大量的蛋白質，如果沒有足夠的蛋、肉、魚和豆類等供食，他們的身體將無法獲得適當的發育，也不會有充足的抵抗力來抵抗細菌。因為在兒童時期的食物營養，不但影響他們當時的健康，同時也會影響他們

以後一輩子的身體健康基礎，所以這一問題也就顯得格外的重要。

但是又有一些母親們以為蛋白質僅是對兒童不可缺少，成人已不再需要，因此，他們把一切富於營養的蛋白質供給小孩子。這種做法，會導致父母親自己體質的衰弱；因為成人身體各部份在活動時，仍需依賴蛋白質來維持它們的健康。

有些人會僅因感冒而引起嚴重的其他病症。有些人則很少生病，甚至根本沒有生過病。這些，都個人的抵抗力，也可說與平日營養有着極大關係。所以，成人蛋白質的攝取，也像小孩子一樣的重要。

當然，有些人是因為經濟不寬裕而無法每天吃到含有蛋白質的食物。但是有些人却因節儉而不注意營養對身體健康的影響。他們要等到身體因營養不良而百病叢生時，才把千辛萬苦積蓄下來的金錢花費在醫藥上。我們必須知道，平時有均衡的營養食物，我們仍會有預算的節支積蓄，比起在患病時花費醫藥費，總要合算得多。

「節口」對我們原是輕鬆高興的，對終日忙碌的人們更屬可貴。這天，大家可憐情的吃、喝，但往往因為吃得過多而引起腸胃的疾病。如果我們能有計劃的在平日多注意營養，不集中浪費於一日，則我們可以保持更為良好的健康。大家必須記住：蛋白質應在每頓飯菜中配入適當份量，不宜一次吃得過多；如果一次吃得過多，就會引起消化不良。

豆類是富含植物性蛋白質的食物，僧侶和尼姑不吃魚肉，但他們食用豆類，仍一樣的攝取到高度蛋白質營養。豆類價格便宜，如果我們受經濟限制，不能每日吃列魚、肉或蛋的話，不妨多買一些豆類來補充蛋白質來源。

第二類食物：為使食物均衡，我們必須添加第二類食物，如米飯、麵條、餅乾和糖類等。這些食物都含有碳水化合物。當我們說話、運動和工作時，我們的肌肉就需要些葡萄糖做為熱能的來源。葡萄糖是一種碳水化合物，米飯、麵條或糖等都能供給。

不過我們常吃多量的米飯或麵條等，所以第二類營養缺乏的情形很少。烹飪食物所用的油類，也能供給熱量。當我們食用豬油、花生油或菜子油後，這些油類就變成了脂肪酸，脂肪酸在身體內又很容易變成碳水化合物，供給熱量。油類所含的熱量有米飯的二倍多，只要我們吃下足夠需要的油類，即使是嚴寒的冬天，身體也會健康，不會感到太冷和容易傷風。

第三類食物：第三類食物——蔬菜和水果，它們所含的營養雖各有不同，但都供給我們維他命和礦物質。維他命C幾乎在所有的生蔬菜和水果中都有；其主要功能在供給我們活力和保護血管。當我們偶而發現皮膚下面顯示出紫斑點，或刷牙時有微出血，這就是由於缺乏維他命C所引起的。

蔬菜的烹飪法，常為主婦們所忽視，因此每天吃蔬菜的人，也會因缺乏維他命C而引起齒齦出血或皮下出血。這情形在臺灣很常見，因為當蔬菜在水中被煮沸十分鐘以上時，維他命C就會被破壞，有些人會以過少拉的油把菜炒得很久，或因一次煮、炒過多，一頓飯吃不完的又在下一頓飯中拿出

來再煨熟了吃。這些做法，都會把蔬菜內的維他命C破壞無遺。

在某些蔬菜，如菠菜或胡蘿蔔中，我們能得到身體內不可缺少的另一種營養素——維他命A。（蛋黃、肝臟和瘦肉也含有維他命A。）

維他命A能幫助小孩子生長，能保持皮膚和粘膜健康，所以它對預防感冒有功效，並能保護眼睛，防治夜盲症。

我們如不能吃到價格昂貴的蛋黃、肝臟和瘦肉，又不曾利用便宜的蔬菜，這樣，就會損失許多維他命A，尤其對孕婦和小孩子，維他命A是很重要的。

近年來我們又加深認識了維他命B的重要性。麵、米或糖等雖都含有維他命B，但是，我們的食米時常磨得過口，以致把外面的維他命B磨去，損失在米糠裏。

維他命B有控制神經系統的作用，假如缺乏維他命B，就會感到疲乏、食慾減退、失眠，或形成一觸即發的精神狀態。維他命B又分為數種，如果缺乏維他命B的某一種類時，還會引起腳氣病和口角炎。

彌補維他命B最好的方法，是自己製作米糠糕，或常吃酵母片。我們只需花費幾十元零幣，就能買到糖廠製作一公斤的酵母片，在每頓飯後服用五、六片即够。這低廉的代價，可供整個家庭一月所需。

在礦物質中，鐵和鈣是最重要的兩種。

富含鐵

份的食物，

有一般蔬菜、蛋黃、肝臟和瘦肉等。這些食物

也是維他命A的來源

，因此，我們如能攝取足夠的維他

命A，也就可獲得充分的鐵份。鐵份可防治貧血症，對小孩子和孕婦是很重要的。

鈣在骨頭和牛奶中含得很多，有調節肌肉，使血液凝固，和強健骨骼、牙齒的功能；所以對於小孩子和孕婦都很重要。

還有一些礦物質，是含在海帶或魚、肉和蔬菜內的。它們對維持身體健康都不可缺少。

為保持健康，我們應明白日常生活中必須有些適當的營養食物，在每頓飯中，最好能吃到蛋白質、碳水化合物和蔬菜。

### 有限金錢·妥善活用

談到這裏，有些農友們或許還會認為，農家生活費用有限，怎能如此講究食物營養呢？但是我的答案還是樂觀的。

首先，請讓我們來研究如何購買既便宜又富營養的蔬菜？例如同一種蔬菜，在剛出產時售價三元一臺斤，但到盛產時期則降為八毛錢。價格雖不同，但是營養價值却相同。如果我們能在盛產時期購買便宜的蔬菜，而能每天節省二元來買三兩魚的話，一年中我們可多吃六十多臺斤的魚。

又由農會發行有關營養的小冊裏，我們可看出較有營養價值的蔬菜是菠菜和胡蘿蔔等，而竹筍和茄子的營養就差得多。所以我們不但要選購目前盛產的蔬菜，同時也要考慮各種蔬菜含有的營養。

魚類的選購也是如此。魚的價格高低也有差別，但所含蛋白質相差無幾，所以只要新鮮，可買便宜一點的。

豬肉是價錢比較昂貴的食物，而瘦肉又比肥瘦肉為貴，因此一般人都愛選購便宜的肥瘦肉。其實，蛋白質和鐵分等營養都在瘦肉裏，肥肉只不過是含有脂肪而已。

動物性和植物性油類的熱量是相同的，但動物性的價值較貴，所以，如果我們有三十元預算購買豬肉時，我們可以十五元來購買半臺斤瘦肉，用剩下的十五元來買一大瓶花生油；這樣，就能獲得更多的熱量。

蛋是所有食物中營養價值最高的一種，每人每天能吃到一枚蛋，對維持健康大有益處。一般說來，鴨蛋比雞蛋既大又便宜，但它們的營養價值却相同；所以，吃鴨蛋較為合算。

脫脂奶粉已很普遍，但有些人以為脫脂奶粉的營養比全脂奶粉差，也有些人喝過脫脂奶粉後發生胃痛和下痢，因此，一般人都不大喜歡。

脫脂奶粉是把奶中的脂肪抽去，因為脂肪含有熱量最多，細菌最喜歡吃它，所以把脂肪抽出後，能使它保存得很久。將脂肪抽出後的脫脂奶粉，仍含有蛋白質和鈣質，這兩種營養素，是我們身體不可缺少的，所以，脫脂奶粉含有和魚、肉、蛋一樣的營養。

一公斤脫脂奶粉，含有六十枚雞蛋的蛋白質，所以是最經濟的蛋白質來源。

至於說喝了脫脂奶粉後，有人感到胃痛，可能是我們東方人還不太習慣喝牛奶。這種感受，在連續服用幾天後都會自然消失。

胃痛的另一個原因，是奶粉沖調過濃，它會使你消化不良和無法吸收。普通脫脂奶粉應以開水沖淡八至十倍，所以十公克奶粉加五公克糖，應以一百西西的開水沖泡。

又因為脫脂奶粉含有多量的蛋白質和鈣質，所以在沖調時必須添加些碳水化合物和維他命，使之調和。又在喝飲時，應該同時吃點餅干或其他東西，這樣就可以減少胃裏的不舒服。

但是脫脂奶粉對六個月以下的嬰兒是不適合的。因為嬰兒的消化和吸收能力，無法承受這種不均衡的食物。

### 美味菜肴·人人歡迎

現在，我們已經知道食物的營養價值，並不是以價格來決定。我們已經清楚，最便宜的蛋白質、維他命和礦物質食物，隨時都可購買得到。我們應該利用這些食物，來保持健康。

再說，如果我們有興趣參加農會所舉辦的烹飪班，學習如何利用這些便宜的食物來做美味可口的菜，將更受家人普遍的歡迎。

### 百香果

「百香果」是好吃又營養的一種水果，高雄區農業改良場引進的新品種，已由該場福利社繁殖苗木，每株售價二元。

百香果適於排水良好的砂質壤土栽培，但因銷路尚未確立，各位如有意栽培，可先行小面積試栽與試銷，然後決定擴大種植與否。（鍾）