



# 如何改善家庭膳食？

林小萍

農林廳與農復會計畫從事農業膳食改進工作，讓大家認識各種食物中所含營養成分與人體健康的關係，並能作合理的調配，或講究烹調的方法。最近，我訪問了幾位對膳食有經驗者，請他們提供有關常識：

▼農家主食物是米，還有少量的甘薯及麵粉。都富含醣類，是供給人體熱能的來源，不過人們都喜歡吃白米飯，但米粒若碾磨或淘洗得太乾淨，蛋白質、脂肪以及維他命B等營養分損失很大。如果多吃胚芽米，維他命B含量甚豐富，可防治腳氣病和神經炎。

▼大家對甘薯似乎不感興趣，視為養豬飼料。但是含有大量維他命A的紅心甘薯，風味不錯。一位鎮家政指導員又說：如果有時間，用麵粉製麵包、饅頭、肉包或切麵條，以替代白米飯，

可改變口味及促進食欲。

▼魚、蛋、肉類副食，營養大致相同，都是攝取動物性蛋白質的主要來源。此外也有不少礦物質，特別是鐵與磷，對於人體有維持生長，補充消耗，以及身體受到損害後，修補組織的功能。最好能夠每天食用一些，補充主食物蛋白質的不足，同時可使植物性蛋白質發揮更高的價值。

▼不少人平常很節儉，每日不沾食魚肉，只在年節、拜拜或喜慶應酬時大吃一頓，常常因此吃得大飽、太油膩，鬧腸胃病。另一位農校老師說：這種「打牙祭」式的吃法應該改善，將用在一時的錢，分配在平時，因為人體攝取營養，最主要的是要求平衡，營養不平衡，一時吸收不了，簡直是浪費食物。

▼閩南語流行一句話：「吃魚吃肉，也得菜加」，就是說蔬菜佐食的重要。因為少吃蔬菜的人，身體某部份的機能，容易發生毛病。蔬菜它所含的營養成分有蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、纖維及水分，有清血健身的功用，並能增進消化及解毒作用。若能避免農藥殘毒，那麼綠色的葉菜類是最好的。一位在家職學校教「營養學」的林老師說：按營養學的觀點言，每人每日需要量為半台斤之多。

▼林老師又特別指出：烹調時要能夠大火快炒快煮，如此，不但味道好，又可節省時間，並可避免維他命的損失。菜要洗乾淨，不要泡水太久，切菜要大塊

一點，太細小則和空氣接觸的面積愈大，維他命損失也就愈快。切好的菜要立即下鍋，燙湯時加水量須事先估計好，放太多水將減低營養分，而且吃不完。

▼水果跟蔬菜一樣是保健食品，農家常見父母給小孩買糖果餅乾，卻不見花錢買些水果回家來。

多吃點水果，滋味芬芳還可刺激胃液的分泌，促進食欲。此外，台南農業改良場家政指導員蔡小姐認為：應該指導農家在院舍、田隴，種植木瓜、蕃石榴、棗子、葡萄、枇杷、香蕉等。

▼有小孩的家庭，點心和零食的供應要注意質和量，而且以不影响正餐為原則，最好親手來製作。不能的話，選購現成食品，也須考慮不含有害色素、人工甜味、漂白劑、防腐劑以及不衛生和放置過久的東西。

▼有一位篤農家主婦，說到家人進餐時候，必須心情愉快，細嚼慢嚥，這樣才可促進消化液的分佈，提高腸胃的工作能力。尤其做父母的不應利用吃飯時間教訓或責備孩子，使他們產生怨食心理，並影响到全家人吃飯的情緒。

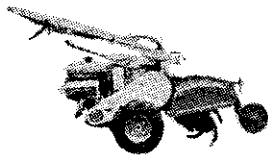
### 討論問題：

- (1) 一個月的膳食開支，占全家生活費用多少才合理？
- (2) 一般家庭膳食，那些食物可以自行生產？如何生產？
- (3) 幼兒、兒童、孕婦、產婦、老人及病人，日常膳食應該注意些甚麼？

## 日本「エルタ」安而得農機

歡迎來信要求  
實地表演

本省銷售最多的MK-7.8. 中耕除草機



施肥

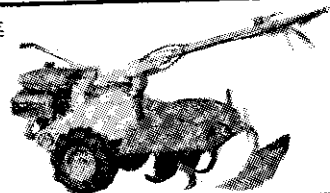


高級電動刈草機每小時只用電0.45度，只須約五角銀；重量世界最輕。

FC-5



培土作業



台灣總代理：晏德實業股份有限公司 台北市林森北路119巷19號  
TEL: 513426