



農村家庭

營養平衡·確保健康！

藍梅筠

營養是支配人體為維持生長、活動、生產和哺乳所需要的食物。

我國一般的國民，以前不甚講究營養的支配。收入低微的人，限於購買的能力，只求溫飽，經濟能力高的人家則多偏重食。這種過與不及的現象，均會導致營養不良的毛病。

營養並非進補

談到營養，一般人便想到「進補」，比如中老年人進補，便吃銀耳、人參等補品，大喝雞湯、排骨湯之類的飲食。自以為身體不健康的人，每日大魚大肉的吃，以為這樣就可滋補身體。

像這種飲食方法，對促進健康有無裨益，暫不去談他，但是對於營養的意義上解釋，却犯了錯誤。

因為講究營養，重在各種食品的均衡調配，使體內從各種食品中攝取不同的營養素，供應身體最高的需要量，更進一步的，還要講究這些營養素是否被身體完全吸收和利用。

譬如許多大腹便便或身體過胖的，大多是營養過甚，要不然就是患了某種疾病。又如以前我國人常患甲狀腺腫、腳氣

病、眼乾燥病、角膜軟化病，這些都是普通的營養缺乏病。

所以談論營養，必需研討營養的調配。中老年人、青年人和孩童們，因為體內的需要和吸收的能力不同，其營養的調配，自然不同。

總之，營養調配的原則，是以促進各階段年齡的人們正常的生長為目標的。

營養好身體健康

健康一詞，有許多不同的解釋，世界衛生組織曾對健康下了定義：「健康不僅是無病痛或無衰弱症狀，而是體格、精神及社會各方面感到完全舒適之情況；營養良好和健康兩詞不同，但是如缺乏良好的營養，絕無最佳的健康情況。」可見營養和健康雖然不是同義，但是兩者却息息相關。

站在營養的觀點看，正常的良好的營養，是促成健康的主要因素之一。譬如嬰兒在出生以前，和哺乳時期的營養，大部分是靠母體來供應的，如果母親的營養攝取量對於妊娠的全部需要，缺乏到嚴重的程度，那麼母體和胎兒的健康，同時都會蒙受不利的影响。又如鈣的營養素缺乏時（食物來

源如牛奶、蘿蔔、甘藍菜、蛤、蠔、魚蝦等），便會造成骨骼和牙齒的不健全，妨碍成長，活動機能減低等不健康的情況。

反過來說，一個健康的人，攝取適量的營養素，能消化吸收及經過正常的新陳代謝過程，於是抵抗力強，便不易發生疾病，體格和精神便能完全保持舒適的情況。

肥胖不是好現象

體重現今已成為一般人普遍注意的問題。根據科學的研究，認為人類壽命的長短，受體重的影响很大。

一個不正常的肥胖患者，對個人的健康很不利，肥胖會使某些器官如心臟、循環系統、肝和胆囊等負擔加重，可能導致糖尿病，和關節炎等的因素之一。身體過重，因人體儲藏的脂肪過多。

造成肥胖的原因，多數是由於吃得過多，所產生的熱能超過身體上的需要所致。過多的熱能經過身體內複雜的化學作用後，就變成脂肪儲存在體內，要是長期過食，身體自然發胖。

身體發胖的人，便需想辦法減胖。減胖較好的方法是：

(一)節制飲食——節制飲食有兩個重點：一是減少食量，另一是禁吃或少吃導致身體發胖的食物。

減食是一般人常用的方法，但是減食處理不當，便會造成兩種現象：一是減食之後產生空腹飢餓之苦，二是減食之後，因營養不足，體力減弱。像這種減食之後的結果，實在得不償失。

減食是糾正過食的辦法，減少其原來的食量，在減食的同時，應即補助空腹的食物止餓，如水果、蕃茄和蔬菜等，都有果腹之效。

禁吃或少吃導致發胖的食物方面，即是選擇任何熱力價值較低的食物，如瘦肉、雞、和魚類等，不但可防止發胖，尚有果腹之效。

此外，應積極的禁食高脂肪食物（為肥肉、肥魚、油炸食物、油酥點心、奶油等等）和高醣類食物（如甜食、糖果、果醬、加糖的點心，以及富澱粉的豆類、馬鈴薯和甘薯等根菜類等）。

（二）間歇性減胖：許多胖子的食量和食慾均佳，如果長久節制飲食，不堪其苦；同時，在減輕體重的飲食八、十周之後，氮、鈣、磷的攝入和排出，會有不平衡的現象。所以有些醫師主張間歇性的減胖方法。即是四星期實行減胖飲食，繼以四星期的正常飲食，這樣，可以使體內重要的營養素不致於損失，保持健康。

糾正兒童偏食習慣

兒童偏食，是導致營養不

良的原因。偏食的原因，可能是由於食物淡而無味，或長體食物味道，或因食物太冷或太熱，或因食物切得不細進食困難，或因飲食的習慣不良等。為避免兒童偏食，除應注意上述各點之外，應重視兒童營養的支配，以及烹調的技藝。

按常理說，兒童可以與大人同樣進食，因為正常的飲食，是普遍的從各種食物中去攝取營養素的，所以一位家庭主婦購買食物時除了注意家人的口味選購之外，尚須多方變化，普遍採購。

兒童吃東西，可以說完全取決於口味上，味道好便喜歡吃，主婦們對於兒童的飲食，宜特別注意烹調的技術。

譬如，許多兒童不喜歡吃青菜，不吃有骨刺或有腥味的魚，我們可以把青菜混雜在餃子餡裡頭，選腥味清淡、骨刺少的魚，運用烹飪的技術，變化其味道，增加美味，促進兒童喜吃。

兒童的飲食習慣和營養是同等重要的，既使有好的營養食物如無好的飲食習慣，也是沒什麼用。比如說，吃得過多，消化不良，吸收則少；吃得太少或偏食，營養素缺少，便有疾病。

所以，兒童的飲食習慣，宜定時，尤其是在學的兒童，每日帶便當在學校用餐，如果飲食習慣不好，午餐有所偏差，身體虧損更大。

豬排快餐

材料：豬大排骨半斤（可分切三片），麵粉三大匙，蛋一個，麵包粉半碗，洋芋一個，四季豆半斤，泡菜少許，炸油二碗。鹽、胡椒粉少許。

做法：（一）豬排分均好後用力拍鬆，鹽、胡椒粉擦上一點醃漬片刻。

（二）蛋打散，先將豬排沾上麵粉，然後再放入蛋汁中浸勻，使排骨全部沾有蛋汁，再放在麵包粉中沾滿用手按緊，不使麵包粉脫落。

（三）炸油燒至溫熱，即將沾

好的豬排投入鍋中，慢慢用溫熱油炸黃（少火）即可。

（四）洋芋去皮切條，洗去澱粉質再澀去水分，炸油燒熱倒下炸黃即可撈起拌入少許鹽。

（五）四季豆去筋切段入開水鍋中煮熟，拌鹽即可。

（六）白飯一碗放在大盤一端，旁邊放豬排一塊，洋芋、四季豆、泡菜少許。（三人分）

雞絲快餐

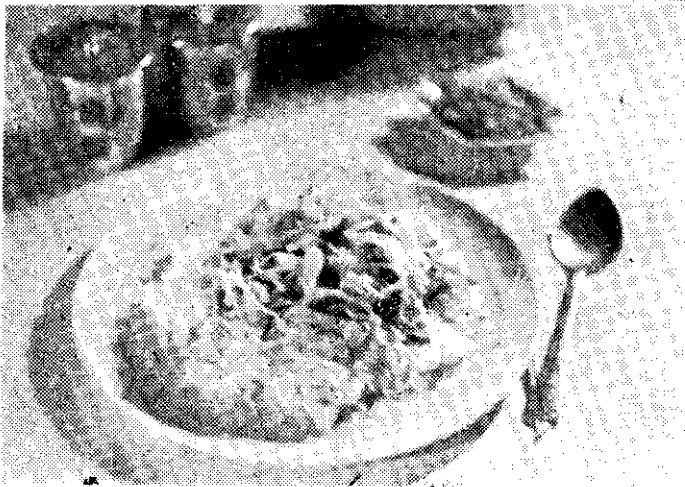
材料：雞胸肉一個，筍一個，胡蘿蔔半條，香菇三、四朵，蔥絲一大匙，嫩薑絲半大匙，鹽一小匙，胡椒粉半小匙

，油三大匙。

醃雞肉用料：鹽半小匙，蛋白半個或清水一大匙，太白粉一小匙。

做法：（一）雞胸肉拆下切成細絲，拌入鹽、蛋白、太白粉，筍煮熟切絲，胡蘿蔔切細絲，香菇泡漲切絲。

（二）油三大匙燒熱，先將雞絲爆炒變色散開即可盛起，瀝去油，餘油爆香蔥、薑、香菇，再加筍、胡蘿蔔，然後加下鹽、清水半碗，再炒片刻，即用少許太白粉牽粉，再將雞絲倒下拌炒均勻，將炒好的雞絲，加在白飯上。



上：豬排快餐。下：雞絲快餐