



農村家庭

適當飲食 · 增進健康

楊清香

食物對患者的健康影響很大，為使病患加速痊癒恢復健康，患者應慎重選用食物，以增療效。茲將各種食物對病症的損益，分別說明如下，以供參考。

減肥的人：應多食豆腐、青菜、水果、牛乳等食物。盡量少吃麵食、糖分多的食物及多脂肪的肉類。

想增胖的人：除每天主食四五〇公分外，應多食魚、肉、甘薯、牛油、新鮮動物性蛋白質或脂肪，以及含有鈣質的食物。禁食濃茶、咖啡、刺激性食物。

胃腸衰弱的人：應多食動物性肝臟、牛奶、酵母、雞蛋或能促進消化機能的食物，維生素B₂以及含有乳酸菌的。禁止暴饮或食用不新鮮的食物，以及烟、酒、辛、辣等刺激性食物。吃飯或進食時要細加咀嚼，不可食過冷或過熱的食物。

皮膚乾燥的人：應多食動物肝臟、牛奶、雞蛋、水果、酵母或多食含蛋白質高的食物。盡量少吃沙糖類、甜點等。

患心臟病的人：應多食牛奶、豆腐、紅蘿蔔、菠菜、黃瓜、糙米、水果、蜂蜜、以及容易消化的食物，以減輕心臟

負擔。

食塩應限制，最多不能超過正常人的半量。盡量少吃甘薯類、奶油、咖啡、濃茶、鳥獸肉、脂肪類、烟、酒、辣、酸等刺激性食物，並應防營養過多，以防病況惡化。

患肝病的人：應多食蛤蜊、新鮮青菜、水果等，並多補給維生素A。

禁食脂肪多的食物、烟、酒、辣、酸等刺激性食物，並應注意勿感冒。

貧血的人：應多食動物肝臟、魚貝類、青菜、糖蜜、酵母、菠菜等，並多食用營養高，含有維生素B₂及鐵質的食物。

想保持頭髮光澤：應多食魚肉

、瘦肉、水果、牛乳、青菜、動物肝臟、海帶，並多食用含大量蛋白質及礦物質食物，盡量少吃酸性含量高的食物。

另外在頭髮洗好後，可加少許寧蒙汁搓揉於頭髮上。

用腦過多的人：應多食水果、青菜、麵包、麵食、牛油、牛奶、蛋黃、洋蔥等，並多食用易於消化的動物性蛋白質或脂肪食物。

盡量少吃澱粉、花生、甜點，因甜點雖能暫時消除疲勞



家政推廣人員視摩會



王 碧 蘭

游泳要小心！

夏天又到了，炎熱的季節最佳的消暑活動就是游泳。游泳雖是一種很好的活動，但是每年也有很多人因為游泳而發生意外，下面有幾個重要事項提供大家參考：

(一) 游泳技術不好的人，切忌逞能。會游泳的人也不要游得太遠，如果能游一百公尺，最好游五十公尺就休息一下。

(二) 凡不熟的地方，就是一條小溪小河，也不要輕易下水游泳，而且去游泳時一定要有伴一塊兒去，切忌單獨行動。

(三) 在激烈運動或疲勞過度之後，都不應立即游泳。

(四) 空腹飽腹時都不宜入水游泳，飯後半小時內最好不下水，以免發生意外的危險。

(五) 入水之前，要摩擦全身皮膚，伸屈各處關節，並行深呼吸，以免下水後抽筋。

(六) 面部碰到水，不要用手抹掉，否則養成習慣，最妨礙游泳動作的練習，且容易發生危險。

(七) 游泳時應全神貫注，不宜隨便談笑、唱歌，更忌與別人開玩笑；如故意把別人按入水中，或者自己假裝溺死的樣子，都很危險的。

(八) 游泳時如略感疲倦，應立即停止，切忌亂游，如有困難，不可慌張，可呼救求助。

(九) 游泳時如遇下大雨，應立即上岸。

(十) 再熱天氣，上岸後也不可一下就吃冰棒等太冷的東西。



家政班員救護訓練

溶於脂肪中，更能增加功效。

感冒的人：應多食魚類、牛乳、脫脂奶粉、青菜、魚肝油等食物，冬天宜多吃富熱量的脂肪，平時宜多吃含有高量蛋白質的食物，並補給維他命A、D。

應避免飲食過量，冷的東西應加熱後再吃。

易失眠的人：應多食牛奶、酵母，以及多攝取富有鈣質及維生素B、D的食物，鬆軟流質食物也是幫助睡眠的好方法。禁食咖啡、濃茶、甜點心等。

高血壓和動脈硬化的人：應多食包心菜、白菜、萵苣、菠菜、番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、紫菜、大豆、豆腐、胚芽米、羊乳、新鮮蔬菜等。食量須限制，只能食用正常人的半量。

食不應過飽（約七成飽左右最適宜），肉類、脂肪多的食物、烟、酒、酸、辣、咖啡等刺激性食物都須禁食。注意早睡早起及做適度輕鬆運動。

胃潰瘍及十二指脂潰瘍的人：出血期間應絕食，痊癒後第五天起可飲用少量清茶、湯汁、米湯，每次約六十公分左右，每天三次左右。第十天起可吃蘋果汁及半熟蛋一個，若饑餓難忍，可增加牛乳或米湯，每次一〇〇公分左右，每天約三次。二十天後可以吃薄粥，四十天後可吃普通稀飯。六十天後可吃麵包。

，但後果不佳。

易疲勞的人：應多食青菜、豆腐、酵母、牛奶、養乳凍，並應補充B₁、B₂、鈣質。盡量少吃甜點，避免主食過多。

患麻疹、濕疹的人：應多食青菜、酵母、牛乳、水果等。心臟機能如有障害者，應多吃牛乳、雞蛋、魚等。

避免吃糕餅、咖啡、辛、辣、酸等刺激性食物，並應防止營養過多而導致消化不良或中毒。

易便秘的人：應多食蜂蜜、柑桔、香蕉、番茄、蘋果、醬菜、糙米、麥片、麵食、甘薯、青菜或含有纖維的食物，因纖維可促進胃腸蠕動，幫助消化。

痲瘋性的便秘宜食粥、牛乳、雞蛋、果汁等食物。禁食樹皮酸含量多的蔬菜或紅茶。

患腳氣病的人：應多食糙米、黑麵包、豆類、青菜、水果，並補給維生素B₁。禁食白米、白麵包、甜點心等，並應避免身體過勞。

牙齒不堅固的人：應多食青菜、魚乾、小魚、牛乳、牛油、菠菜等，並多攝取含有高量鈣質食物。禁食糖、糖果、餅干及甜點類食物。

視力減退的人：應多食人參、青菜、魚肝油、動物肝臟、菠菜、蛋黃等，並應補給維生素A或多量攝取含有維生素A的食物，補充維生素A時需配合補給脂肪，因維生素A易