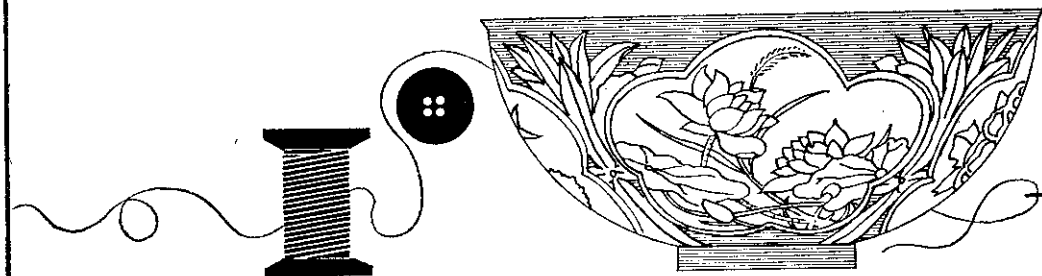


# 農 村 家 庭



## 食物營養均衡 確保身體健康

吳馨玉

食物種類很多，假如家庭主婦或個人，能作適當的選擇與調配，對維持健康，疾病抵抗，將有很大的幫助。

食物的成分有蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、維生素和水，都是人體所必需的。如果平時攝取不均衡，會直接或間接造成疾病，其中特別是礦物質與維生素的攝取量，因它們在食物中的含量低微而且不穩定。所以食物經採摘、運輸、儲存或烹調等過程，容易破壞或損失，而且在消化吸收過程中，由於種種因素而降低了利用效率，因而比較容易發生缺乏現象。

### 人體需要各種營養

**碳水化合物：**主要包含在蜂蜜、糖、五穀類及根莖類食物中，是供給人體熱量的主要來源（約五〇%~六〇%）。

體內過量的碳水化合物會變成肝醣存在肝中，但大部分的都變為脂肪，所以不可過量攝取的。

**脂肪：**食物來源可分植物性與動物性。體內的熱量約二一~二五%來自脂肪。烹調時最好用植物性油，其中含有

身體內不能合成的必需不飽和脂肪酸，對於脂肪的新陳代謝很重要，可以降低血脂肪。

**蛋白質：**可分植物性與動物性蛋白質，後者的生理價值較佳，通常以雞蛋的蛋白質價值當一百，則牛肉蛋白的生理價值為八十一，黃豆蛋白為七十，麵的蛋白為四十八。普通成人每公斤體重需要一公克的蛋白質。

**礦物質：**人體內所含礦物質依含量的多少，次序是鈣、磷、鉀、硫、鈉、鎂、鐵及其他微量元素如碘。下面舉出幾種較重要而容易發生缺乏或需限制的礦物質：

(1) 鈣：是骨骼與牙齒的主要成分。食物中牛奶是主要來源，其他鱈及某些綠葉菜如芥菜等都有。體內缺鈣會造成兒童軟骨症、弓腿症及骨質鬆軟症。

(2) 鈉：體內缺鈉會引起食慾不振，腳腿痠痛。在正常情況下，每天食物中若含三~六公克的鈉即可應付需求（

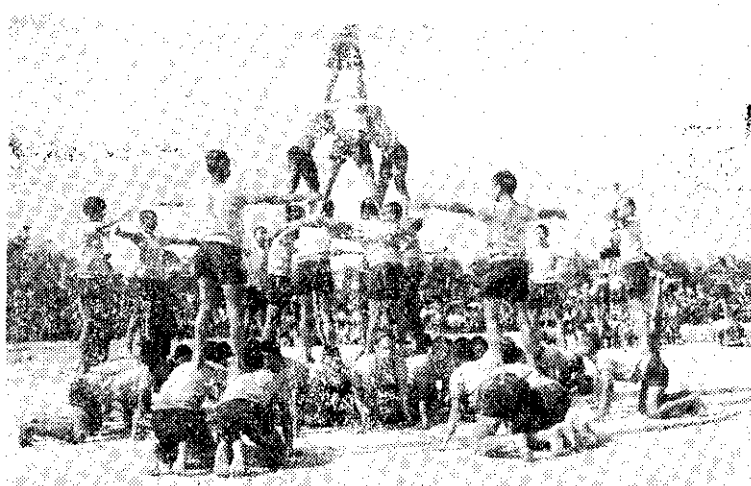
五~十五公克食塩）。食物中鈉主要來源是食塩、牛奶、蛋、肉等。

(3) 鐵：是血液及肌肉中血色蛋白的主要成分，血色蛋白能自肺將氧送到組織去。若缺乏鐵容易患貧血。食物中內臟特別是肝及肉類含量很豐富，有些水果如桃、梅、葡萄及葡萄干及綠葉菜如苜蓿、菠菜、木耳等含量亦很多。

(4) 碘：是甲狀腺激素的主要成分，食物中含量極微，海產魚類及植物如海帶含量較多，若缺乏會造成甲狀腺腫大。  
維生素：維生素有A、B、C、D、E、K、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>。

華芳手記（唐前著）





唯我獨尊 (唐前篇)

延長凝血時間，及新生兒出血症。

(5) 維生素C：柑桔類水果含量最豐富，其他番茄、草莓、綠葉菜、甘藍、馬鈴薯等，缺乏時骨骼發育不正常，皮膚易出血、貧血、壞血症等。

(6) 維生素B<sub>1</sub>：肝、瘦肉、黃豆、乾酵母等含量很豐富，缺乏之症狀有腳氣病、食慾不振、心臟衰竭、便秘、多發性神經炎等。

(7) 維生素B<sub>2</sub>：牛奶中含量特多。缺乏之症是口角炎、舌炎、面部指溢症等。

(8) 菸鹼酸：含於肝、腎、瘦肉、魚、酵母及綠葉菜中。缺乏之症是消化不良，皮膚發疹，神經不健全。

水：我們每天要喝進六杯或八杯的水分。(按每杯等於二四〇CC)

### 選購營養食物

(1) 奶類食品：是蛋白質、鈣和維生素B<sub>2</sub>的主要來源之一。

非常容易消化和吸收，是嬰兒最適宜而不可缺的主食品，且為病人的良好食物。市面上不同品牌的奶粉約有五十多種，其中嬰兒奶粉占十多種，成人吃的奶粉營養成分大同小異，大部分都加入維生素A和D，而有些嬰兒奶粉則加鐵。

(2) 蛋類食品：蛋中含豐富且質佳的蛋白質，易消化的脂肪、鐵、磷、維生素A、

(4) 維生素K：菠菜、肝等都有，腸內也可合成。缺乏時

B<sub>1</sub>等，蛋若和牛奶混合使用，可補充牛奶中鐵的不足，是嬰兒早期的副食品。

因蛋黃中含胆固醇很多，對中年人的血管有不良影响，因此中年以上的人一周以不超過四個蛋為原則，但蛋白可 unlimited。

(3) 肉類食品：蛋白質、脂肪和礦物質含量均豐。其中瘦肉、肝、心、腰子等內臟，蚌、牡蠣等富鐵質。肉類的消化、吸收和脂肪的含量及烹調方法有關，脂肪多的較不易消化。

豬肉所含脂肪最多，其次是羊、牛、鴨、雞、魚、蚌，牡蠣所含最少。

(4) 乾豆及硬果類：乾豆類如黃豆、豌豆、扁豆均富含植物性蛋白及碳水化合物，可當肉類的代用品，其蛋白質是植物中最佳者，可補充谷類所含蛋白質的不足，因此黃豆、豌豆等與米麥食品同食，可以相得益彰。

硬壳果如花生、杏仁、栗子、胡桃、椰子等，富脂肪與蛋白質和維生素B<sub>2</sub>、鐵、磷。烹調乾豆時，最好先用水浸泡後，再用小火慢煮，泡的水可加進去，可得溶解其中的維生素等。

(5) 蔬菜類：綠葉菜含鐵、鈣及維生素A、B、C等。烹調方面時間要盡量短，少放水煮，不加蘇打，以免破壞或損失營養素。可促進排便，

防止便秘。

(6) 水果類：主要含碳水化合物及維生素A、C，可促進排便。

枸橼酸類水果含維生素C最高，例如一個中等大小約一五〇公克的桔子即足夠正常成人一天的需要。黃顏色的水果如桃子、甜瓜、木瓜等是維生素A的良好來源。

(7) 谷類食品：為碳水化合物主要來源。在精製過程中會失去胚芽等所含的維生素B、鐵和蛋白質。因此全谷食品如糙米、麵皮麵粉等較有營養，要多食用。

### 計畫家庭飲食

(一) 須與家庭經濟配合，先有飲食預算後量入為出，使全家人在合乎經濟原則下獲得適當的營養。

例如低收入者可各選用價格低廉的豆製品、魚等來代替肉類，或季節中容易生產或本地產的蔬菜、水果、豆漿代替牛奶等。

(二) 適合家庭中每份子的需要：年齡、性別、活動、身高、體重等因素，都會影響人體對營養素的需要量。

行政院衛生署修訂一分適合國人需要的營養素需要量表，可供大家參考。

(三) 食物的種類和烹

調方法要多加變化：使營養均衡，促進食慾。

(四) 節省食物製備的時間及精力：事先擬定三天或一星期的菜單，然後列出須購買的食物清單。

適當分配每天的工作時間，有適當的廚房用具及設備，可買半加工成品如炸好的花生，剝好的豆及蝦仁等。

(五) 必須和家人的嗜好和飲食習慣相符：要培養兒童正確的飲食習慣，不偏食，不亂吃零食。飲食以合乎營養原則為主，其次再依個人喜好做適當調配。

身為家庭主婦，更應負起照顧供應家人飲食的責任。越進步的國家，國民營養知識也越普遍，在配合政府提高全民健康的原則下，有必要多推廣正確的營養知識與觀念，並且應用於日常生活中。

