

擴大辦理農村膳食改善工作

每一種食物都有特別的營養成分，每天三餐要保持適當的營養，決不可有吃了就算了的想法，應有周密的計畫。選購食物應注意下面幾點：

選擇營養食物

(1) 選擇多種食物，不可有偏食的習慣。選購品類應經常變換，以免日久生厭。

(2) 食米以胚芽米最營養，或經常配食麵食。

(3) 蛋白質食品，選自動植物性，如經濟好，可多選購動物性食品。

(4) 蔬菜顏色愈綠愈好，葉子油綠有光，富有彈性，莖部豐碩，水分充足。

(5) 動物性食品應注意是否新鮮，新鮮的魚類，兩眼光亮透明，魚鰓鮮紅，魚鱗平整有光，魚體堅實富有彈性，無臭味。新鮮肉類，肉色鮮紅有光，富有彈性，無臭味，脂肪色澤鮮明。

新鮮蛋類，蛋殼粗糙無光澤，燈光下透照氣泡部份與蛋黃蛋白分界明顯，在手中輕輕震盪，沒有搖動感覺。

(6) 選擇新鮮而好的水果，表皮平滑有光，顏色鮮艷，軟硬適度，水分充盈，手持有重實之感者爲上品。

烹調基本原則

(1) 洗米要用適量的水快洗，下鍋後加蓋炊煮。

(2) 蛋生吃不易消化，烹熟或半熟，易消化營養。

(3) 蔬菜現洗現切，隨煮隨吃，炒菜時應猛火速炒。

(4) 魚肉等蛋白質食物分餐進食，不可一餐具來。

(5) 有皮的甘藷、馬鈴薯最好連皮煮熟，吃時再剝皮，以免營養分流入水中耗損。

(6) 燉食品切忌滲加蘇打，雖加入易於煮熟，但會損失營養成分。

一日三餐的安排

(1) 每日菜單中應注意配有「四類基本食物」。

(2) 預先計算每個人對營養素的需要量情形（兒童、孕婦、病人都不同），再開出每日需要食物的品名與數量。

(3) 依經濟能力對較貴的動物性食品作適當調配。

(4) 養成餐後吃水果的習慣。

(5) 重視早餐。

(6) 中餐和晚餐應配合適當，不可一餐過多，一餐太少。

(7) 每日調配食物，務必注意色香味的配合。

加強膳食改善

(1) 農村膳食班經費較少，不能經常舉辦講習觀摩，請上級單位寬列預算經費，以便充分而有效的運用，擴大推廣教育效果。

(2) 膳食班數有限，接受此項知識的農村婦女不多，建議主管單位擴大推行，加強辦理，普及農村各角落，使人人健康，家家幸福美滿。（林燕梅）