

庭家女婦

談談食米

人的生命是靠着營養來維持的，所以人需要營養，用攝取食物中的營養成分來維持生命和健康的。食物又因地域和生活習慣的不同而有分別的。我們中國人多數是以米為主食的。這就談到這生命的源泉——米。

糙米的營養價值

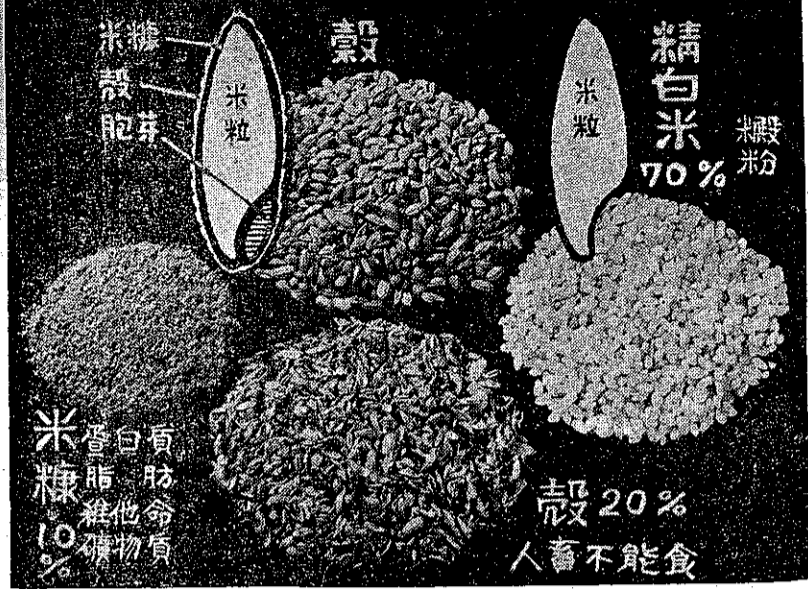
可是很少知道米內的營養成分，他整體的成份是澱粉，蛋白質，脂肪，維他命以及有益的礦物質，這是指粗糧的食米說的，除去殼實(粗糠)外面的殼皮(占殼實整體的百分之二十)是人畜所不能食用的以外，這些實貴的營養成份是大部分存在於米粒，胚芽和碎屑(占整體百分之十)的裡面，精碾的白米(占整體百分之七十)，不過過一些澱粉和少量的其他營養物質罷了。所以，食用精白米，無異是浪費了營養，而食用糙米的，才是真正

獲得營養

米昂貴，這不是因為他的營養成份高而是因為(一)經過精碾後，一部分米糠，胚芽，碎屑等被丟棄，重量上減少些。(二)加工所耗費的人力物力，增加了他的成本。(三)白米為大家所愛吃，人為的提高了他的價格。可是假如想一下：白米的營養成份已經較糙米要低，而價格却反比糙米高，這是不合理的事，我們又何必因為白米比較好喫一點，就甘心蒙受雙重的損失呢！

我們應吃糙米

營養物質是通過多種的，白米裡面所得不到的營養，自然要在別的食物中去找尋，富有的人，還可以由大量的魚肉菜等其他的食物來補充白米裡所缺乏的營養物質，我們勞苦種稻的農民不應丟棄了原有可寶貴的營養物質，而要用別種高價食物來補充，這不是一件愚笨的事嗎？



西瓜皮的利用 (待續) 西瓜皮是吃西瓜後剩下的，它含有豐富的維他命C和鉀，可以利尿、降血壓。將西瓜皮切成薄片，用鹽醃製後，可以作為涼菜食用。也可以將西瓜皮切成塊，加入糖和醋，做成涼拌菜。此外，西瓜皮還可以作為天然肥料，用於種植蔬菜。

鮮蓋少及匙米 鮮蓋少及匙米，是製作西瓜皮涼拌菜的關鍵。西瓜皮要選熟透的，切成薄片，用鹽醃製後，加入糖和醋，即可食用。此外，西瓜皮還可以作為天然肥料，用於種植蔬菜。

女性教師獲獎狀 孔子誕辰紀念日(八月廿七日) 蔣總統頒發最高獎狀五十年來，教育界最傑出者，莫過於張梅女士。她不僅在教學上有着卓越的成就，更在社會公益事業中貢獻良多。此次獲獎，是社會對她多年辛勤工作和無私奉獻的肯定。

家庭醫學常識 健康是財富，預防勝於治療。在日常生活中，我們應該注意飲食衛生，保持適量的運動，並定期進行健康檢查。對於一些常見的疾病，如感冒、發燒、咳嗽等，應及時就醫，切勿延誤病情。此外，保持良好的心態和充足的睡眠也是維護健康的重要因素。

女性教師的晴雨表 八月廿七日的孔子節，蔣總統頒發了五十年來教育界最高獎狀。張梅女士獲此殊榮，不僅是她的榮幸，也是全體教育從業者的光榮。她的獲獎，反映了社會對教育事業的重視，也激勵了廣大教師繼續為培養人才而努力奮鬥。



食米について 人間は食物から營養をとつて生きてゐるが、食物の中でも大切な主食によつて私達の健康が左右される。主食は世界各地の環境と習慣によつて違ひ、私達中國人の多數は米を主食としてゐる。では生命の糧である米の營養價はどうであらうか。

玄米の營養價 多くの人は知つてゐる、米の營養價を知らないうちに、米の成分は、澱粉、蛋白質、脂肪、ビタミン、有益な礦物質から成つてゐるが、これは玄米の中に含まれてゐるのであつて、粗穀(全體の約百分之二十)米糠、胚芽、米屑(全體の約百分之十)をとり去つて精製された白米は澱粉と少量のその他の營養物を含んでゐるに過ぎない。故に玄米をわざわざ精米して白米にするのは勞力の浪費ばかりで無く、大切な營養分を捨てるに等しい。

