

# 婦女家庭

## 談談食米

人的生命是靠着營養來維持的，所以人需要營養。營養的來源，我們中國多數是以米為主。這裡就談到這生命的源泉——米。

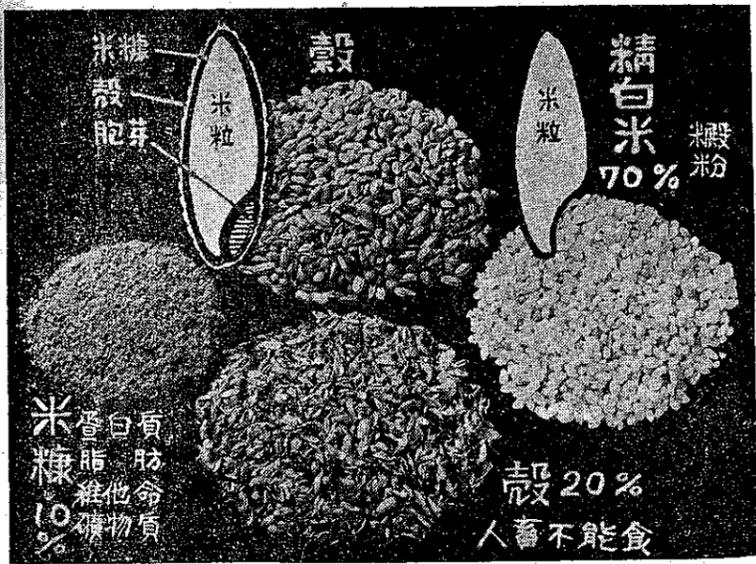
**糙米的營養價值**

可是很少知道米內的營養成份，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，除去穀實（粗糧）外面的殼皮（占穀實整體的百分之二十）是入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糠，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。

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，增加了白米所愛吃的人為的提高了他的價格。可是假如想一下：白米，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**

西瓜皮是吃西瓜後剩下的，它含有豐富的維他命C，能預防疾病，且能利尿，消除水腫。西瓜皮還可以製成西瓜霜，用於治療喉痛、牙痛等。此外，西瓜皮還可以作為肥料，用於種植蔬菜。

**家庭醫學常識**

家庭醫學常識是每個人都應該知道的。它包括了日常生活中的各種疾病預防和治療方法。例如，如何預防感冒、如何處理小兒發燒、如何處理家庭急救等。這些常識對於維護家庭的健康至關重要。

**婦女新聞**

婦女新聞報導了社會上關於婦女的各種事件。包括教育、就業、法律等方面的進展。這些報導旨在提高社會對婦女的關注，促進婦女的權益。

**家庭醫學常識**

家庭醫學常識是每個人都應該知道的。它包括了日常生活中的各種疾病預防和治療方法。例如，如何預防感冒、如何處理小兒發燒、如何處理家庭急救等。這些常識對於維護家庭的健康至關重要。

**家庭醫學常識**

家庭醫學常識是每個人都應該知道的。它包括了日常生活中的各種疾病預防和治療方法。例如，如何預防感冒、如何處理小兒發燒、如何處理家庭急救等。這些常識對於維護家庭的健康至關重要。

**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か。

**玄米の營養價**

多くの人は玄米の營養價を知らなかつてゐる。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、穀殼（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。

**玄米の經濟價値**

白米が玄米より價値が高いのは、何れも白米の方が營養價があるといふのは無意味である。その理由は、（一）精米すると、米糠、胚芽、米屑がとり去られるので重量が減る。（二）精米に要する加工費が加へられるから白米は高くなる。（三）食用として白米は一般の人に好まれるので市價が高くなる。

然し考へて見ると、白米は玄米ほど營養價が無いのに、價がかへつて高いのは不合理でなからうか。白米が美味と云ふ丈でこれを常食にするのは、營養上にも經濟上にも損である。



**家庭醫學常識**

家庭醫學常識是每個人都應該知道的。它包括了日常生活中的各種疾病預防和治療方法。例如，如何預防感冒、如何處理小兒發燒、如何處理家庭急救等。這些常識對於維護家庭的健康至關重要。

**家庭醫學常識**

家庭醫學常識是每個人都應該知道的。它包括了日常生活中的各種疾病預防和治療方法。例如，如何預防感冒、如何處理小兒發燒、如何處理家庭急救等。這些常識對於維護家庭的健康至關重要。