



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維持健康。食物又因地域和生活的習慣而不同。我們中國人多是吃米為主要的食糧。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，這是指粗糙的米說的，除去殼實（粗糠）外面的殼皮（占殼實整體的百分之二十）是入畜所不能食用的以外，這些實貴的營養成份是大都存於米糠、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），不過過是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

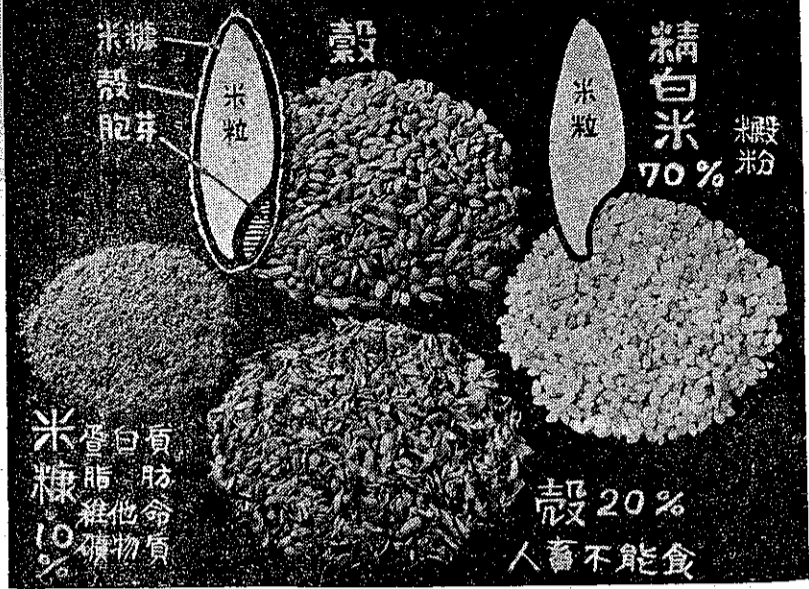
米昂貴，這不是因為他的營養成份高而是因為（一）經過精碾後，一部分米糠、胚芽、碎屑等被丟棄，重量上減少些。（二）加工所耗費的人力物力，增加了米的成本。（三）白米為大家所愛吃，人為的提高了他的價格。可是假如想一下：白米的營養成份已經較糙米要低，而價格却反比糙米高，這是不合理的事，我們又何必因為白米比較好喫一點，就甘心蒙受雙重的損失呢！

糙米的經濟價值

多種的，白米裡所得不的營養，自然要在別的食物中去找尋，富有的人，還可以用大量的魚肉等補之。營養物質，我們苦於種種的農民不應丟棄了原有可寶貴的營養物質，而要再用別種高價食物來補充，這不是一件愚笨的事嗎？

我們應吃糙米

以上曾說過營養物質是養料，而我們應吃糙米，因為糙米含有更多的營養，且價格較低，是更為經濟的選擇。



西瓜皮的利用（待續）
西瓜皮含有豐富的維他命C，且能利尿、降壓。將西瓜皮切成薄片，用鹽水浸泡後，加入少量油炒食，或加入湯中煮食，均能發揮其功效。

家庭醫學常識
一、注意飲食衛生，避免病從口入。
二、保持環境清潔，預防傳染病。
三、適量運動，增強體質。
四、定期醫檢，及早發現疾病。

婦女新聞
某校女教師獲獎，表彰其在教學及社會服務方面的傑出貢獻。

玄米の營養價值
玄米含有豐富的營養成分，包括蛋白質、澱粉及多種礦物質，是維持健康的良糧。

家庭醫學常識
家庭成員應注意均衡飲食，並保持良好的生活習慣，以預防疾病。



食米について
人間的食糧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
多くの人々は知つてゐない、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、有益な礦物質がら成つてゐるが、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）を外にない。やたらに人を咬む様な犬があつたら、直ぐに口輪をつけて、近防注射を行ふ。同時に、狂犬病の野犬、狂犬を一齊に撲殺すべきであらう。

狂犬病は動物の神經系統に細菌が侵入して繁殖する結果、神經が刺戟されて、身體の麻痺を起し、死亡するので、豫防に注意するより、治療が困難。

家庭醫學常識
注意飲食衛生，預防疾病。

