婦女家庭

談談食米

食用糙米可以免病

第五期在裡已談過糙米的營養價值，我們可以知道食用精白米，無異是浪費營養，這樣就會削減了維持健康的能力，許多的病症也就要乘機而入，除了最嚴重的脚氣病外，還有消化不良的腹瀉，食慾減退，胃痛，頭昏之力，便秘，水瀉，神經痛，生瘡，及病後的不易復原等症狀，假如服食糙米，便可以免除以上各種疾病。

危險的脚氣病

脚氣病是因神經炎而起的輕脚病，初期的病狀是體重減輕，體部癢痛，手脚麻痺，兩腿浮腫，重症的便心肌衰弱，行動艱難，以致漸漸就死亡，本病的患者多屬孕婦，酒徒，和皮膚癩疹病患者，患病的孕婦所生的嬰兒，也受着生命的威脅。

脚氣病的敵人

脚氣病的起因是由於食品中缺乏乙種維他命的緣故，所以醫生常用維他命乙——一來治療本病，可是食米的表皮中含有這種維他命，却不爲人所重視，碾去了表皮的精白米，是已經除去了這寶貴的維他命，米越碾得精白，維他命乙便越少，所以喫白米的人，一定要補充維他命乙，可是我們能保存食米的表皮，即等於預備了一個尅制脚氣病的敵人，這是最輕易的事。

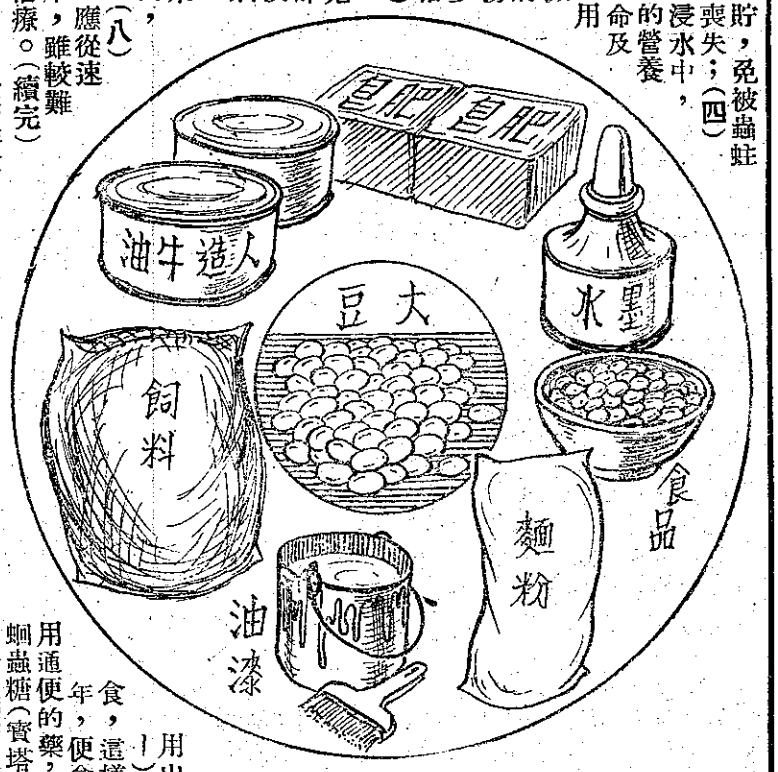
處理食米的常識

在最後我們再列舉一些關於處理食米應有的常識：(一)糙米裡面所含有的維他命，脂肪，和蛋白質比較豐富，米越精白，營養成份越低；(二)食米貯藏宜乾燥，如受潮霉壞，可以喪失營養素，(三)食米不宜久貯，免被蟲蛀，營養素也隨之喪失；(四)洗淘食米不宜久浸水中，否則喪失水溶性的營養素，如乙種維他命及礦物質，並不宜用力磨擦，否則澱粉及蛋白質也將損失；(五)米湯不應拋棄，因多量的營養素已溶解在湯裡，(六)糙米比較粗糲，須多經炊煮，免致食後不能全部消化，即行排洩；(七)預防脚氣病及其他疫病，除服食較糙的米外，可多吃麵食，豆，麥及肝臟；(八)已患脚氣病者，應從速糾正，服食糙米，雖較難喫，却可幫助治療。(續完)

患脚氣病者

大豆的用途

現在美國大宗農產物中用途最廣的就是大豆，它是在五十餘年前由中國移植去的，經多年研究培植及擴廣，大豆在美國已成爲一種重要的農產物，其用途是除充食品，麵粉及榨製工業用油，植物食油，人造牛油等以外，還是製造油漆，肥皂。膠布，織物纖維，圖畫用墨水，家畜飼料，人造樹脂，人造橡皮及各種塑膠（プラスティク）等的主要原料。



「婦女信箱」啓事

本頁擬闢專欄專事解答一切有關婦女與家庭之各項問題，歡迎來函詢問，當逐一詳細奉答。

寄生蛔蟲

醫療常識

在人體上的寄生蟲有好幾種，與細菌同樣的可以致病，而且分布很廣，我們不提防的時候，隨時有侵入體內的可能。在這裡只提及最流行，普遍而孩子最易感染的腸道寄生蛔蟲。

〔蛔蟲的生活〕蛔蟲是淡黃的顏色，牠的表皮非常堅硬，最長的有一尺左右，分有雌雄二種，牠生存在人體內腸的下部，攝取人們食物中的營養份，在臀部產卵，每天能產二萬個蟲卵，卵具有頑強的抵抗力，大部分混在大便裡一同排出去，卵隨着不潔的飲水或未熟的蔬菜進入體內後，慢慢便變爲成蟲。

〔病徵〕蛔蟲使人受到痛苦，通常是腹部不舒服，減食慾，甚至互相絞纏，成蟲多的時候，有時由大便排出，有時上行刺激胃使嘔吐，此外，還可引起蔵疹（風疹），肺炎。孩子有了這種像蚯蚓的寄生蟲，體也漸漸的瘦。食量充足，

〔預防〕孩子有了蛔蟲，大便處置不當的時候，飲食中，泥沙裡都有混入蟲卵的蔬菜上，可能，因此，要預防蛔蟲病的傳染，必須注意(一)不吃未煮熟的蔬菜，(二)飲料宜煮沸，(三)小孩吮指的惡習，指甲宜短，(四)飯前，便後須洗手，(五)糞便應集中，在一個適宜地方，如欲作肥料，應經長期的放置或用化學藥品消毒。

〔治療〕(一)孩子有了蛔蟲，應立刻治療，免過度瘦弱，損害健康，(二)空腹服用山道年（サントニン）二三時後才可進食，這樣蛔蟲只吃着山道年，便會被慢慢毒殺，再用通便的藥，瀉出死蟲。(三)治蛔蟲糖（寶塔糖）也是用空腹服用（在藥店出售），(四)海人草泡茶多飲無害，亦能致蟲死亡。

科學新聞

加上了維他命的米救活了無數人的生命

美國化學專家羅勃特，R・威廉斯認爲：米裡面加上了維他命乙——一，每年可能救活以米爲主要食糧的國家中成千成萬人的性命。

這種辦法可以有助於消滅脚氣病——一種因爲食物中缺乏維他命乙——而得的病。它很嚴重的威脅着嬰孩的生命。

一九四八年在菲律賓的巴丹區開始大規模的試用加過維他命的米。原來是全世界脚氣病死亡率最高的區域之一的巴丹區，從那年起到一九五一年四月爲止，就沒有聽說該區有一個人死於脚氣病。

婦女新聞

◆家政專家

藍瑙博士蒞臺

美國家政專家藍瑙博士應農復會邀請已於九月十七日來臺，其任務爲協助本省農村婦女改善家庭生活狀況。在來臺前曾在日本停留十日，考察日本農村現行設施，作爲工作上的觀摩。

食米について

玄米常食は健康のもと……第五期に述べた様に、玄米（糙米）を精白してから食べるのは、わざわざ貴重な營養分を捨てるのに等しいが、それ丈でなく白米を常食にしている人は遂には病氣に對する抵抗力を滅じ、この機に乘じて種々の病氣が發生する。例へば、脚氣、消化不良、食慾減退、胃痛、目マヒ、便秘、下痢、神經痛、皮膚病等は玄米を常食しないと、ビタミンB（ビー）が缺乏しているから起きる事が多い。

恐ろしい脚氣……脚氣は神經炎による軟脚病で、その病狀は體重が減少し、體の各部に痒（カユ）みや痛みを感じ、手脚が麻痺したり、腫れたりする。重病の場合は、衰弱して行動困難となり、死亡に至る者もある。この病氣は孕婦、酒飲み、濕疹病患者に多く、殊に孕婦がこの病氣にかかると生れる嬰兒の生命に迄かかはる。ではこの病氣は何が原因であるかと云へば、結局はビタミンB（ビー）が足りないからであつて、患者が醫者の所に行つてもビタミンBの注射をする丈である。故に白米を常食にして脚氣にかかり、その結果、高い金を拂つて治療を受ける事が如何に馬鹿らしいかが解る。

其の他の常識……一、玄米は豐富に含んで居り、精白すればする程これ等の營養分を失ふ。二、米を貯藏する場所は乾燥している所が良い。濕氣を受けると米は營養分を失ふからである。三、米を長い間貯藏しても營養分を失ふ。四、米を長く水の中に漬けておくと、ビタミンB、礦物質の如き水溶性の營養分を失ひ易い。また強く磨擦すると澱粉質や蛋白質を損失する。五、米を煮て出來た汁の中には營養分が溶けて含まれているから、棄てない様に注意。六、玄米は堅いから長い時間をかけて煮ないと消化に悪い。七、脚氣やその他の病氣の豫防のため、玄米を常食にするほか、努めて豆、麥、肝臟類を食べる様にする。

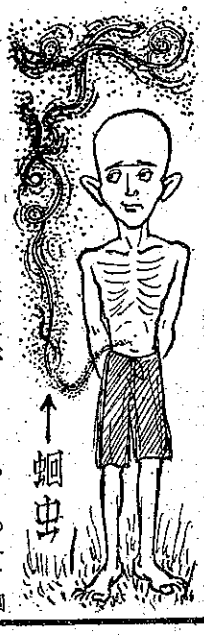
家庭醫學常識

蛔虫

人體に寄生する蟲は何種類もあつて、ちようど細菌の様に、人間がうつかりして食物の衛生に注意していないと、容易に身體に侵入して病氣の原因となる。ここでは子供が最もかかり易い腸に寄生する蛔蟲について述べてみよう。

【蛔虫の生活】……全身は薄い黄色をして居り、強い皮で包まれている。雌雄の別があり身長は一番長いので約一尺位、人體の腸内に生存して人間の食べた食物から營養分を吸收してしまう。成蟲は毎日卵を二萬個ぐらい產む事が出來るが、卵は頑強な抵抗力を有して居る。この無數の卵の大部分が人間の大便と共に排出されるが、農家でこの大便を肥料として野菜畑などに施すから、卵は野菜と一緒にまた他人の口に入る譯である。

【病狀】……腸の中で蛔蟲が活動するので、蛔蟲を持つている人は常に腹痛を感じ、食慾減退、不眠症になる。また時には蟲が腸から登つて來て胃を刺戟するので嘔吐痛、皮膚病等は玄米を常食しないと、ビタミンB（ビー）が缺乏して起きる事が多い。例へば、脚氣、消化不良、食慾減退、胃痛、目マヒ、便秘、下痢、神經痛、皮膚病等は玄米を常食しないと、ビタミンB（ビー）が缺乏して起きる事が多い。



を催す事がよくある。この外、蛔蟲がある爲に發疹したり、肺炎を起したりする。子供などは蛔蟲があると、いくら營養が充分でも、體は衰弱する一方である。

【豫防法】……さきに述べた様に、蛔蟲の卵は水や野菜に着いて身體に入るのであるから、卵が身體に入らない様に或は入る前に殺す様に注意すれば良い事になる。故に豫防法としては、(一)野菜はよく煮てから食べる。水も同じ様に生水を呑まない様にする。(二)子供が指を口に入れる惡習をやめさせる。指のツメの間に蟲の卵が詰つている事があるから、短く切つて清潔にしてやる。(三)食前、大便後には手を洗ふ習慣をつける。(四)糞便は一定の場所に放置する様にし、もし肥料にする場合には長期間放置しておくか、或は化學藥品で消毒してから使ふ。

【治療法】……(一)食事前にサントニーを服用する。蛔蟲はサントニーによつて毒殺されるから、そ後の下劑を呑んで死んだ蛔蟲を下してしまう。(二)蛔蟲糖（寶塔糖）を空腹の時に與へる。(三)海人草をお茶にして呑むと蛔蟲驅除に効果がある。