

庭家女婦

談談食米

食用糙米可以免病

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，除了最嚴重的腳氣病外，還有消化不良的腹瀉，食慾減退，胃痛，頭昏乏力，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。

危險的腳氣病

而起的輓脚病，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

於食品中缺乏乙種維他命乙的緣故，所以醫生常用維他命乙——來治療本病，可是食米中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，即等於預備了一個剋制腳氣病的敵人，這是最輕易的事。

處理食米的常

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，

者病氣脚患



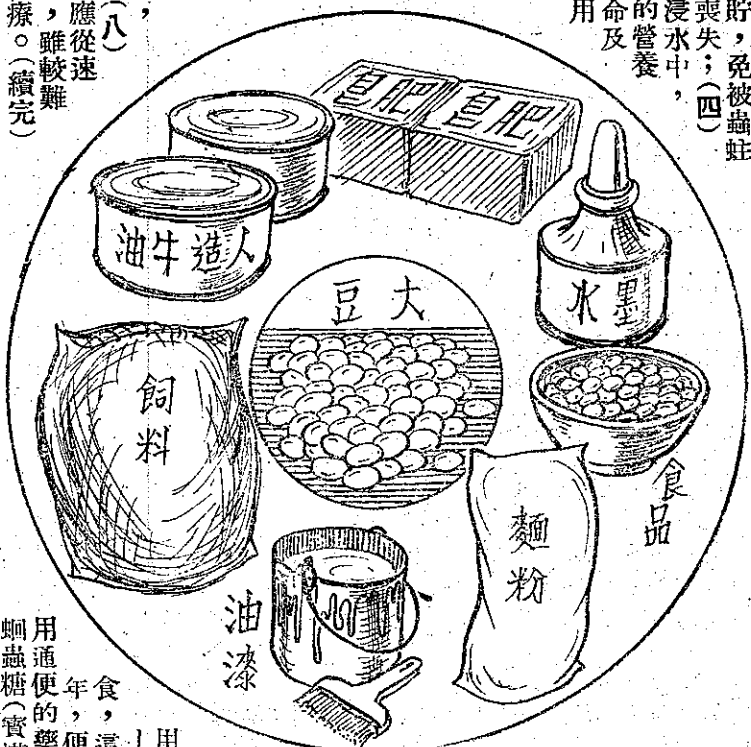
大豆的用途

大豆的用途

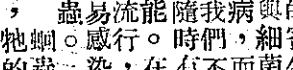
現在美國大宗農產物中用途最廣的就是大豆，它是在五十餘年前由中國移植去的，經多年研究培植及擴充，大豆在美國已成為一種重要的農產物，其用途是除充食品，麵粉及榨製工業用油，植物食油，人造牛油等以外，還是製造油漆，肥皂。膠布，織物纖維，圖畫用墨水，家畜飼料，人造樹脂，人造橡皮及各種塑膠（プラスチック）等的主要原料。

「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



在人體上的寄生蟲有好幾種，且防布很廣，致病時而不提。侵入體內的可能，隨處都有。這兒只提及最易感染的腸道寄生蟲。

【蛔蟲的生活】

牠的體色是淡黃的，表皮非常堅硬，最長有一尺左右，分有雌雄二種，牠生存於人體內腸的營養份下部，攝取人們食物中的養份，一個蟲卵，卵具有頑強的抵抗力，大部分混在大便裡一同排出去，啊！隨著不潔的飲水或未熟的蔬菜進入體內後，慢慢變為成蟲。

【病徵】

蛔蟲使人受到痛苦，通常是腹部不舒服，減食慾，磨齒，失眠，便秘，引起腹部疼痛，甚至互相絞纏，引起腹部絞痛，有時由大便排出，有時上行，刺激胃使嘔吐，此外，還可引起癩疹（風疹），肺炎，孩子有了這種像蚯蚓的寄生蟲，雖有食量充足，體也漸瘦。

【預防】

孩子有了蛔蟲，大便處置不當的時候，飲食中菜上，泥沙裡都有混入蟲卵，可能，因此，要預防蛔蟲病的發生。

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·威廉斯認為：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腳氣病——一種因爲食物中缺乏維他命乙一而得的病。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米的米。原來是全世界腳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，就沒有聽說該區有過一個人死於腳氣病。

婦女新聞

◆ **家政專家**
藍瑛博士蒞臺

美國家政專家藍瑛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。

婦女新聞

◆ 家政專家
藍瑤博士蒞臺

美國家政專家藍瑤博士應農復會邀請已於九月十七日來臺，其任務為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，作為工作上的觀摩。

食米について

— 第五期の續き —

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減じ、この機に乗じて種々の病氣が發生する。例へば脚氣、消化不良、食欲減退、胃痛、目マヒ、便秘、下痢、神經系等は玄米を常食しない人は多（ビー）が缺乏し

蛔虫

家庭醫學常識



を行つてもビタミン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、玄米はビタミンの外に、脂肪、蛋白質も豊富に含んで居り、精白すればする程これ等の營養分を失ふ。二、米を貯蔵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、米を長い間貯蔵しても營養分を失ふ。四、米を長く水の中に漬けておく、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、米を煮て出来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。

を催す事がよくある。この外、蠅蟲がある爲に發疹したり、肺炎を起したりする。子供などは蠅蟲があらうと、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、蠅蟲の卵は水や野菜に着いて身體に入らない様に或は入る卵が身體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。水も同じ様に生食を吞まない様にする。(二)子供が指を口に入れる惡習をやめさせる。指のツメの間に蠅の卵がついて清潔にしている。(三)食前、大便秘に手を洗ふ習慣をつける。(四)糞便は一定の場所に放置する場合、または肥料にする場合には長期開放しておから使ふ。化学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。蠅蟲はサントニーによつて毒殺されるから、その後の下劑を吞んで死んだ蠅蟲を下してしまふ。(二)蠅蟲糖(密塔糖)を空腹の時に與へる。(三)海人草をお茶にして吞むと蠅蟲驅除に効果がある。