胃腸の衛生

胃腸は食物を消化すると云ふ大切な役目をはたす器官です。消化とは、食物を良くコナしてから、營養分を身體の各部分に必要に應じて送ることですが、胃腸は更に、營養分を吸收して餘つた食物のカスや、身體內の不要な殘物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしませう。

①食物は急がずに良く噛(カ)んでから呑み下して、胃腸が消化しやすい様にしませう。

②酒、タバコ、辛(カラ)いもの、酸いものなど、刺ゲキのある食物は胃腸に良くありません。

③食事は適量に、腹八分が良く、多すぎると消化しきれずに胃腸を傷め、少すぎると營養に不足します。

④一定の時間を定めて食事をすること。食事の間カクは五時間位が良いと思ひます。

⑤不潔なもの、新鮮でないもの、消化に悪い食物などを食べないこと。

⑥三度の食事以外には、オヤツ(點心)をやめて、なるべく胃腸を休ませる様にしませう。

⑦食事の前後に、果物を食べると消化を助けます。

⑧飲食は過度に熱いものや冷いものは良くありません。

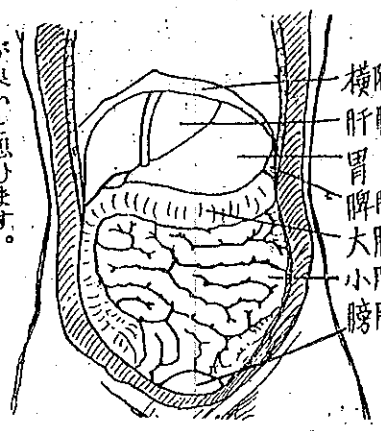
⑨睡眠は毎日充分にとつて、胃腸を休めませう。

⑩毎日、適當に運動することも消化を助けます。

⑪食事の前後に、直ぐハゲしい運動をしたり、風呂に入つたり、感情をしないこと。

⑫怒つたり、悲しんだり、感激すると消化に良くないと云はれています。

(陳金樹)



眼病—とり目

眼の健康は仕事の能率に大へん影響します。殊に細い仕事には正確な視力が必要です。勿論あらゆる眼病は油斷できませんが、特にとり目(鷄仔目)には注意しなければなりません。

とり目は本省では普遍的に見られる病氣です。その初期の病狀はあまり明瞭に現はれませんが、たゞ夕方になると物がよく見えるし、ながいこと見なければ物が見えない。目ダマはカラ〳〵して潤ひがなくなります。ひどいときは、燈火の下でも物がはつきり見えなくなります。しかし、日中や光の強いところでは、普通の人と別に變つたところがありません。とり目にかゝつた人は健康がだん〳〵悪くなり、疲れやすく、したがつて仕事の能率はだん〳〵悪くなります。

とり目になる原因は只一つ、ビタミンAの缺乏です。だから、ふだんから肝臟、牛乳、バター、卵黄、白菜、芹菜(芹菜等)の様なビタミンAの豐富な食物を多くたべるか、或は魚肝油を飲めば簡單に預防と治療の效果を擧げることが出來ます。

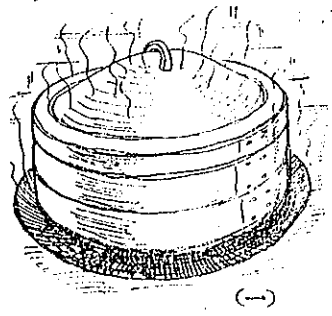
食足盡甲種維他命復原病盲夜

糊模力視者病眼盲夜患

豆腐乳の製法

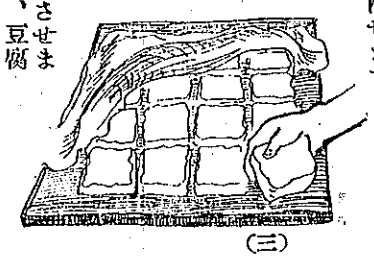
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中國獨特の副食物で、臺灣でも一般家庭のお菜として、日々親しまれて居ります。その製法も極く簡單です。

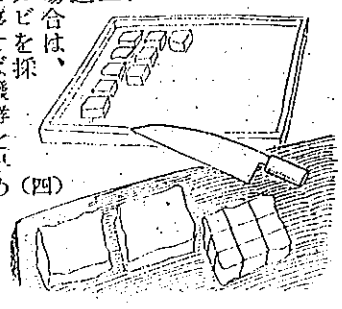
先ず新鮮な豆腐を半時間ほど鍋の中で蒸した後(圖一)木板の上に並べます。

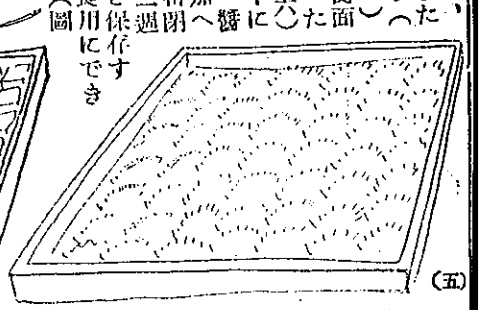

(一)

次に清潔な白布を豆腐の上に被せて、布の上に約二寸の厚さで乾燥した木灰を積みます。一—二時間ほどたつたら、豆腐を反轉させて、新しい木灰を同じ方法で積んで、豆腐の水分を吸はせます(圖二・三)。豆腐の水分が取れたら、小片に切つて、底の淺い箱に入れます(圖四)。攝氏四五十度の所に置いて、自然醗酵をさせます。この際、豆腐の上に清潔なワラを置けば醗酵作用を增進します。(但し大量に製造する場合は、古いカビを採取して移せば醗酵を早められます)。一—二日すると豆腐の表面に白いカビが生じ、更に二—三日たてば豆腐一杯にカビが繁殖して來ます(圖五)。

(二)


(三)

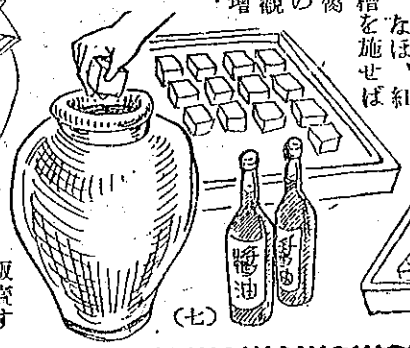

(四)


(五)

四次に、食鹽または芥子(カラシ)を豆腐面に加へた後(圖六)、瓶中に入れ、醬油を加へて、密閉し、二週間ほど保存すれば食用にできます(圖七)。なほ、紅酒糟を施せば豆腐乳の美觀を增し、販賣するにしても都合が良いと思ひます(圖八・九)。また、豆腐乳を製造する時には、豆腐の水分が少いほど良く、所用の器具は熱湯で消毒してから使用して下さい。

(六)

(八)


(七)

(九)

怎樣保護胃腸

胃和腸是我們身體中負責消化和吸收的主要器官，它一方面消化各種食物並把其中的營養素吸收起來，供給人體各部門的需要，一方面把食物中的渣滓和新陳代謝的廢物，排出體外，所以它是人體中很重要的器官。我們應該用適當的方法好好的保護它，使它常常健全。如①食物要細細嚼，慢慢嚥，使胃腸容易消化。②不吃烟酒和香辛酸辣或太有刺激的食品。③進食要有定量，不可過多或過少，過多容易使胃腸無力消化，每致疾病，過少則將感營養不够，體力不支。④進食要有定時，不可太早或太遲，但每餐時間至少要相隔五小時。⑤凡不清潔，不新鮮，不易消化的食品不要吃。⑥除三餐或飢餓以外，不宜吃零食，勿使胃腸過分疲勞而致疾病⑦。食前食後，可以飲些開水或吃些水果以助消化。⑧飲食不宜太冷太熱，食時不宜匆遽，應當從容。⑨每日睡眠時間要充足，使胃腸有正常休息。⑩每日有適宜的運動，可以活動胃腸。⑪食前後，不宜劇烈運動或沐浴和工作。⑫食前後精神應暢快，激怒或悲哀等都會影響消化。

婦女們，我們有了健康的身體，就是我們的幸福，這種的幸福，是靠着我們自己去尋求的。

(陳金樹)

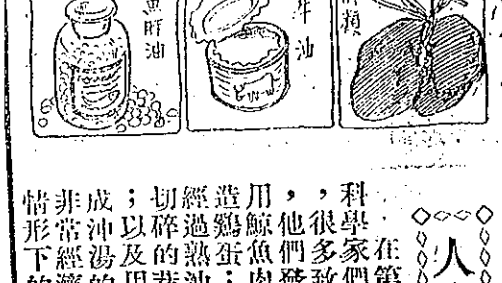
醫療常識

眼病—夜盲

眼睛的健康很大地影響着我們的工作效力，尤其是要做細微的工作，更需要眼睛的精確。我們固然不忽視其他眼病，但也要提防着夜盲。(一名鷄仔目)。

夜盲是較普通的眼病，初期夜盲的病狀並沒感覺什麼，只於晚上視物也不清楚，在白天或强光下，却仍與常人無異。患夜盲的人身體日漸消瘦，精神不振，工作效力也就自然低減。

惟一致病的原因是食物中缺乏甲種維他命，所以平常應多食含有甲種維他命，較豐富的食物如肝類、牛乳、牛油、青葉菜如菠菜、白菜、芹菜、捲心菜、芥菜等，至於藥物治療，可以多吃魚肝油也能得到預防和治療的功效。



甲種維他命

科學消息

人造食品

在第二次大戰期間，德國科學家們爲了解決民食的問題，很多致力於人造菜肴的試驗，他們發明了不少糧食品，如用鯨魚肉製成的人造牛肉和人造雞蛋；用肉及麵包屑拌和，經過熟油烤製的德國肉丸；用切碎的蔬菜晒乾後壓製的菜餅；以及用鯨魚肉粉與麥粉合製成沖湯的材料等等，這些都是非常經濟便利而適應食糧缺乏情形下的戰時食品。