



延年益壽吃香蕉

鶴年

臺灣所出產的水果，種類繁多，其中最值得推薦的首屬「香蕉」。它是樹形草本植物，在這亞熱帶的氣候裏，蕉林的培植和護養皆相當方便，產量豐富，遍及全島，四季供應不斷，價錢低廉而穩定。

香蕉的味道香甜，沒有果核，外包被很厚的果皮，剝開容易，生食甚合衛生。

香蕉的營養

爲了維護身心的健康和活力，我們都知道應該多吃水果和菜蔬，充足地補給日常營養必需的維他命和礦物質。然而，一般人皆認爲柑橘、蘋果、梨和番茄等是上品；其實根據食物分析的結果，香蕉果肉裏所含有的各種維他命和礦物質的比例很高而且平均，所以香蕉也是上品水果之一。並且，香蕉內尚存儲大量易於吸收消化的碳水化合物和蛋白質，其所能供應的熱量，差不多和米飯相當，遠比其他水果更佳。至於各種菜蔬所含營養料的比例既少，分佈又不均勻，生吃不可，一經烹調處理的損失，當然更無從比擬了！

老少咸宜！

香蕉可以預防和治療便秘，已是醫學上的事實和社會上的定論了，不過這種効力的發揮仍然靠吃香蕉的習慣！香蕉

復作止瀉用，在表面看起來似乎很矛盾，不過前者係由於腸粘膜的機械刺激反應和潤滑作用，後者純由於腸中細菌受影響而獲得合理的調節吧了！

吃香蕉又可調治大腸炎、急性腎臟炎、痛風和心悸。現在還有人證實而指出糖尿病和高血壓（老年人多患的疾病）的病人，常吃香蕉，對病理情況的改進，殊有裨益。成熟香蕉中所含的碳水化合物（澱粉）最易消化，蕉肉無核衛生，營養料又豐，所以搗碎成泥作嬰兒的補充食品，最合理想，尤其是那些常鬧肚子的小寶！

隨時購食！

香蕉採摘後保藏得妥當，能擱置月餘不壞，保藏時最好選擇溫度低而光線暗的牆脚。但是貯藏久了，維他命也會慢慢損失，還得防蟲類的侵擾和本身的腐爛，仍是以隨時購食爲上策。

經濟的効果的使方法 燃料の科學



すべての事は科學的に考へれば容易に解決できますが、燃料の場合には次の原則で使へば、効果をあげて、然も節約できるものです。

- ① 煙突から出る煙が黒いほど、燃料がよく燃えていない證據で、無色の煙が良い。
- ② 鍋、釜の底が煤けて黒いのは、燃焼が不完全である。
- ③ 七輪（火爐）に入れる炭の量は、八分目が効果が良い。火が適度に燃えたら、通風口を三分の二位に閉ちて使ふ。
- ④ 木炭を消すとき、水をかけると火持ちは良いが、熱量が低下する。
- ⑤ 石炭は鶏卵大が最も良い。大塊の石炭は、割れ目に錐を入れて割ると粉が出ないで經濟的である。
- ⑥ 燃料は一時に多く入れないで、適度に入れて使ふのが經濟的。
- ⑦ 七輪は赤土より硅藻土製が良く、大型より小型の方が燃料の經濟になる。
- ⑧ 鍋や釜の蓋（フタ）は鍋釜の形に良く合つたもの

を使用すること。蓋の良否で燃料が三割ぐらい違ふ。

⑨ 短時間の燃料としては木炭、薪が良く、長時間の時には練炭を使用し、大量に燃料を必要とする時には石炭が良い。

⑩ 木炭を叩き割るのは二割以上の損になる。二、三寸の長さに切つて使ふのが經濟的。

⑪ 煮物は煮立つたら火力を弱める。一度沸騰すれば、それ以上に温度が上らないからである。

自然の冷蔵庫

これから暑くなると、冷いものが欲しくなります。冷蔵庫を購入するのも大變ですから、誰でも作れる、水が必要としない冷蔵庫を紹介しましょう。直接日光のあたらない場所を選び、地面に穴を掘つて土管を入れ、上から雨が入らないように蓋をつくり、底に小石を敷くと、自然の冷蔵庫ができます。この中に、蔬菜、果物、ビール等を入れて蓋をすれば相當に冷えます。



便秘の治療

便秘を預防するための注意としては、適當に運動すること、毎日一回一定の時刻に便所に行く習慣をつける事です。殊に坐つて仕事をする人は、運動不足になりやすいから、注意をしなければなりません。軽い便秘の場合には、腹部をマッサージするのも効果が良いとされています。

便秘患者の食事としては水分が多いもの、例へば、果物、野菜などを多く食べるようにし、肉類は便を固くするから、少量をとる様にします。また、早朝空腹のときに、コップ一杯の冷水に食鹽を加へて飲むと、非常に効果があります。茶は便秘を起しやすから、少量にします。屁がよく出る時には、果物、豆類、パン等は避けた方が良いでしょう。

便秘が甚しく、洗腸の必要な時には、グリセリン瀉腸や、相當量の食鹽水を注入する必要がありますが、この時には醫者の診察を受けて行ひます。以上の方法で、便秘が治らない時には、下剤を服用しますが、これは最後の手段で、できるだけ使用しない方が良いでしょう。また、服用するにしても繼續して用いない方が良いでしょう。下剤としては、ヒマシ油、硫酸マグネシア等があります。