

# 改進飲食的習慣



在我們的生活

## 阿蘭

點可供農村主婦們參考。

起見，我們是應該將我們的飲食習慣改進一下。以下幾

糧——我們食物的種類要多，要時時變化，同時米飯應該少，而增加麵、豆類、花生及蕃薯等食物。這樣不僅可以增加食慾，還能使我們所得到的營養素均衡而提高營養價值。  
②蛋白質食物要三餐平均——魚、肉、蛋、花生、豆類、奶類都是蛋白質食物。三餐

應該平均的吃，普通家庭都是早餐比較簡單，其實早餐的營養素要維持身體整個上午的活動需要，所以這一餐是不能馬虎的，尤其是正在發育期的青年及兒童。

③選食深色蔬菜，注意處理方法——深色的菜蔬營養價值較高。處理時應快洗、快煮、快吃，就是洗後再切，切後立即下鍋；烹煮時火應旺，時間要短，不應將綠色菜煮得很爛；現煮現吃，湯也應吃完，這樣菜蔬內的營養素不致流失、受空氣或熱所破壞。還有米湯（煮飯的米湯）不應拿去喂豬或是漿洗衣服用，因為米湯裡含有很多的營養素。

④多吃新鮮水果及生菜——水果與生菜愈新鮮愈好，生吃的水果與蔬菜因為沒有烹煮的損失，所以應該盡量多吃，不過用水肥的蔬菜應該洗得很乾淨，再用灰銹氧（カマンガサンカリ）消毒後才能生吃，如果消毒不夠還不如不吃為妙，免得發生寄生蟲的危險。  
⑤多喝開水，多晒陽光，多吸新鮮空氣——我們每天應喝四到六大杯的開水，汗出多時可以加少量的食鹽在水中，以補償身體內鹽份的損失。陽

光與新鮮空氣對身體都是有益的，我們應該儘量地多接觸大自然的環境。

⑥按時進食、心情愉快、細嚼緩嚥——按時進食可使我們腸胃作息有定時，減少腸胃疾病，提高工作效率，心情愉快和細嚼緩嚥可以促進食物消化。

⑦節省拜拜錢，減少宴會浪費——我們鄉間終年縮衣節食，省下來的錢却留在「拜拜」或是喜慶應酬的場面上花費了。平日是滴油沒有，到「拜拜」宴會時雞鴨魚肉，結果是浪費許多金錢，吃的人不但吃

不消，而且，也引起腸胃病，就營養與經濟的觀點來說也是一種浪費，我們應該將「拜拜」與宴會的錢，分配在日常膳食中。

以上幾點如大家能切實改進，那麼就是以最少的金錢而收到了最高的效果了。我們趕緊來改進我們的飲食習慣吧！



米飯湯太可惜！

收到了最高的效果了。我們趕緊來改進我們的飲食習慣吧！

△布上留名法：在衣服或手巾上寫名子，是不容易寫上的，但你如用蛋白加水少許與墨磨成的墨汁，寫在衣服上，等乾了用熱熨斗燙一下或浸在熱水裡，那麼黑字就永不會脫落的，因為蛋白質遇熱就一凝固在布上了。

△洗器具的方法：茶壺和茶杯上的黃色茶漬很難洗去，你可用粗食鹽去磨擦有茶漬的地方，然後再用肥皂水洗。洗臉用的瓷或鉛質臉盆，髒了很難看，你如用幾根雞毛（或鴨毛）去擦，就很快的洗乾淨了。



失，也是一件可怕的事，其實「驗血」是有很多的目的的。

「驗血」可以知道血型是屬於那一種，如輸血前的「驗血」；「驗血」可以知道有無疾病，如梅毒的「驗血」；「驗血」可以知道血中有無原蟲的寄生，如瘧疾的「驗血」；「驗血」還可以知道是否貧血……等疾病。所以「驗血」這事對身體健康與疾病的治療上是非常重要的。

## 驗血不可怕！

許多人對「驗血」這事不太了解，一但聽到「驗血」這個名詞時，就不免有些驚恐，都以為從身體內將血抽出來，是身體上的一種損失，也是一件可怕的事，其實「驗血」是有很多的目的的。

要知道我們每次「驗血」，只需要抽出三至五立方公分的血液，最多也不過是半小湯匙的血液就夠了，這對我們身體毫無影響的，因為我們身體內所含的血液，平均每人約有相當於廿個汽水瓶的血，而「驗血」時所抽出的血不及身體內血液的千分之一。再有我們身體是會製造血液的，隨時都會製造血液的，隨時都會製造血液的，隨時都會製造血液的。

棵樹的樹葉子一樣，舊的葉子落去，新的葉子又生出來一樣，所以「驗血」是不可怕的。農友們！當醫師說你需要「驗血」時，你不必害怕，而且趕快到各地衛生（院）所或公立醫院去驗血，檢查一下你的血型是什麼？有無梅毒吧！

## 小常識