

吃是爲什麼

· 心童 ·



阿公的
而影響
們吃完
但客人
够，一

愈多，就像徵着老人的壽命越長。婆婆和小姑們深怕食物不
在舊的風俗
裡，認爲壽麵和
酒菜都要準備得
特別多，讓客人
吃不完，剩下的

常。
因此家裡熱鬧非
常。
日阿公壽辰。大
姑、二姑及姑丈
們都來祝壽了，
因此家裡熱鬧非

這篇告訴
你「吃」的真
正目標是爲養
生。我們不要
只是一味的順
應風俗習慣，
在拜拜，年節
或壽辰諸客時
浪費，這樣不
但金錢與物質
都不經濟，就
是對我們的身
體也是不衛生
的。

因爲吃得太多，把肚子吃壞了
。」「林醫師向阿雄說：「吃少
了固然營養不足。但吃得太多
了，會把腸胃弄壞的。一部機
器開久了，需要休息，人的胃
腸也跟機器一樣，是需要休息
的。」「林大夫又說：「我們吃
東西要有定量，那就是你每天
吃多少就吃多少，不要今天菜
好就填的肚子發脹，明天沒有
菜就餓一頓。長壽專家都主張
人不可以吃得太多。吃多了消

着書包，陪着回來，他愁眉苦
臉的低着頭、弓着背。一進門
就說：「媽媽，我肚子痛」。
我知道是怎麼一回事，于是立
刻就帶着他去找林醫師。
看完了病，林醫師說：「

壽年，因之一再在旁看着我，
以免我做的太少了。到了散席
，客人都回去了，東丟下一盆
豬蹄麵線，西剩下一堆雞鴨。
這一來婆婆高興的合不上嘴。
叫孫兒和小姑分別送給鄰居們
，但是還是剩下不少。因此婆
婆就叫孫子阿雄盡量的多吃，
一個十歲不懂事的孩子也就拚
命的吃了。
第二天早晨，阿雄起來說
他不餓，就消着書包上學去了
。不到近午，阿雄就由同學消

化器官受不了，人也就不能長
壽的。再說去年替艾森豪醫治
心臟病的懷特博士，他也認爲
吃得太多，營養過於充足是心
臟病的主要原因。由此可知吃
多了不但沒有用，反而有害，
以後阿雄別讓他吃得太多了。
……「時間到了十二點，我
們就回來了。
到家正好大家準備吃飯，
我把阿雄照料完了之後，就跟
大家一同來吃飯。我一坐下，
婆婆就從後面端來一大碗昨天



人乳雖然是嬰兒最好
的食物，但健康的嬰兒，
單靠母乳是不夠的，還需
要其他食品來補給。那麼
嬰兒還應當吃些什麼呢？

下午，我從田裡回來，婆
婆也病倒在床上，由小姑在旁
服侍她了。因此我深深地感到
「食是爲了養生」這句話，不
然我們何必吃呢？

嬰兒的食物

林玉釵

以開始吃了。

(一) 嬰兒從吃乳開始，便需要丁種及丙
種維生素。營養好的母親，乳內雖含有，但卻
不是那麼理想。兩星期
大的嬰兒，便要加吃魚
肝油和橘汁或番茄汁。
起初魚肝油用幾滴，以後逐漸增加到一茶匙爲
止。橘汁起初用半茶匙加半茶匙開水，以後也逐
漸增加，六個月後，可給二或三茶匙，通常是在
上午的任何一次哺乳前一小時餵之。使用水果
汁要用紗布過濾清潔，天冷時可略加溫開水混
和使用。切勿購用市面瓶裝的橘子汁。
(二) 健康的嬰兒，在二三個月時，便可
以用煮熟老的蛋黃餵給嬰兒了。起初的份量是
一些時日。
(三) 蔬菜和水果，普通在嬰兒五六個月
時，就可以開始了。體質好的，還可以提早一
些。先試吃的水果，如木瓜和香蕉沒有纖維質
的最好。蔬菜切細煮爛過濾後給孩子吃。
(四) 澱粉質的食物如稀飯，麵粉食物等
在嬰兒六七個月時就可
(五) 八至十個月
的嬰兒，除吃乳外，蔬菜，水果每日可食用二
次，但仍須過濾，另加一片餅干更好。
(六) 十個月後，份量可以增加。蛋黃改
吃整個的蛋，另外更要加些碎肉，同樣的開始
時每日只能用一二湯匙，以後慢慢增加。嬰兒
開始吃新食物時，注意他若沒有特殊反應，才
可以繼續採用，如有瀉肚起風疹現象就要暫停
一些時日。

的來給我。我吃了一口，既冷
又酸，於是我吐了出來，準備
倒掉。婆婆一看認爲可惜，堅
持着要吃它。我一再的說：「
吃了沒有用，爲什麼要吃呢？
」但她始終認爲倒掉可惜，我
們也沒有辦法，只好讓她吃
了。
天熱時，母雞孵蛋成績往
往不如理想。如果在孵蛋用的
稻草下，先鋪一層乾淨的細砂
，那麼孵化的成績會改進的。
你不妨一試。
(釵)
母雞孵蛋，
因爲很少離巢，
容易生蛋子。若
放置一些烟絲或
烟草葉在稻草下面，那麼雞蛋
就不容易生了。這種烟絲，可
利用吃剩的香烟頭。