

軟骨病與丁種維他命

捷夫

丁種維他命，是牙齒和骨骼形成所必需的物质，也可以幫助人體修補因疾病傷害的器官，所以孕婦、孩童、病人，都很需要。

雞蛋、牛奶、豬肝、魚肝油等食物裏，都含有丁種維他命。

前幾期本兒，應該多多攝取。如果缺少丁種維他命，那末身體內的鈣與磷的代謝作用就失常，因此

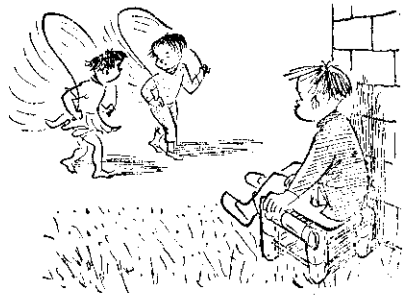
維他命，現在再介紹一些關於丁種維他命的常識。

牙齒骨骼所必需

丁種維他命，是牙齒和骨骼形成的必要物質，同是也是防止牙齒腐蝕的重要物質，更可以防止牙齒的發育不良，和齲齒的發生。並且能協助身體運用那些可以建造骨骼的礦物質，增強消化器官對鈣及磷的吸收作用。

孕婦嬰兒多攝取

丁種維他命既然是牙齒和骨骼組成的必要物質，所以在懷孕期和哺乳期中的婦女及嬰



牙齒就不堅固，同時骨骼也逐漸軟化，發生軟骨病。此外還容易發生肌肉無力，神經不健全等現象。

缺少易生軟骨病

孕婦如缺少了丁種維他命，胎兒出世時，就容易發生軟骨病。這種軟骨病的最顯著的現象，就是骨骼發育畸形，肋骨

和脊椎骨相接的地方膨大；並且頭頂上的額門（就是嬰兒頭頂上四塊頭蓋骨相接的地方）關閉較遲，牙齒也出得比別的孩子為晚，甚至彎脚彎背，不能直立。

生有軟骨病的女子，她的骨盆畸形，且較正常人的骨盆為小，所以在生產時，大人和胎兒都比較容易遭受危險。

不過在身體健康和發育正常的人來說，丁種維他命的需要就較少了。如果營養不足，或缺乏日光直接照射的人；在室內工作或夜間工作的人，都應該補充丁種維他命。

天然食物含量少

丁種維他命在天然食物中，含量並不多。只有在蛋黃、牛奶、奶油、肝類及新鮮的鮭魚、青魚、或魚卵中含有少許丁種維他命。而且雞蛋中的含量，主要還要看母雞所吃的飼料成份而定。其他像豬肉、牛肉、雞肉裡；和水果蔬菜，穀類食物中，丁種維他命的含量就很少了！

日光牛奶魚肝油

因為天然食物中的來源不多，所以不能專靠食物來獲得丁種維他命，必須另外補充魚

肝油、牛奶及其他丁種維他命製劑補充。最好是常常作適當的日光浴，因為我們體內含有一種物質，經日光照射就可變成丁種維他命。

不過如果服用太多的丁種維他命製劑，有使腎臟遭受損害的危險，所以應在醫師指示下服用。不僅是丁種維他命，就是其他各種維他命製劑，也必須在醫師指示下方可服用，因為服用不當，對身體反而有害，所以除非必須，不必隨便服用維他命丸，只要是食物中能得到的，那末注意營養的配合，就不愁缺少了。

花菜苔的吃法

經生

油炒

材料：上好豬肉（ロース）三兩，花菜苔半斤，豬油適量，調味料少許。

作法：肉洗淨，切細絲。將花菜苔先端的柔嫩部份，及撕去外皮的莖，切成適當的大小，用水洗淨。鍋燒熱，將豬油放入鍋中，油熱後，放入肉絲，炒熟後立即盛起。然後另加油，快炒花菜苔；加少量水，蓋鍋煮二、三分鐘，和入已炒熟的肉絲，略炒即可起鍋。油要多，火要大，快炒即刻起鍋，可以保存丙種維他命，營養價值較高。

作湯

材料：豬肉三兩，胡蘿蔔三分之一個，豆腐二大塊（約合新臺幣一元），花菜苔

六兩，香菇一個（不用也可以）。作法：肉炒過，加水一大碗，及胡蘿蔔絲略煮，再加入花菜苔，蓋鍋煮三分鐘，趁花菜苔還呈鮮綠色時，放入豆腐略煮，即可食用，如能加入少許蝦仁同煮，則更色香味俱全。

冷拌

將花菜苔放入沸水中，等水再滾，立即起鍋，攤開

在盤中冷卻後，放入碗中，加入醬油醋白糖或芝麻醬等自己所喜愛的調味料拌勻，即可食用。

