

的高養營 · 低錢價

# 粉奶脂脫



人 啓

## 容易消化吸收

脂肪是最難被身體消化吸收的一種成份，而脫脂奶粉中，因不含脂肪，所以特別容易消化，被身體迅速吸收，這是它的最大的優點。特別是兒童、孕婦、乳母、和復原中的病人，更是適合，它沖調起來也很方便。只要先將溫開水放入杯中，再將脫脂奶粉放入，水與奶粉的比例，約為七與一之比。即七匙水中加入一匙奶粉。然後用筷子充分攪勻即成。水不宜過燙，也不宜太涼，否則就易結成塊，不易調勻。

### 用來餵嬰兒時

應補充魚肝油和果汁  
如果用來餵嬰兒，用米湯

## 沖調也很方便

沖更好。最初應沖得淡些，以後隨著嬰兒的成長，再漸次增加濃度，嬰兒吃時，水與奶粉的比例約為十比一。同時要注意補充甲種及丙種維他命，如魚肝油、青菜汁及果汁等。脫脂奶粉，除供飲用外，還可與麵粉混合，用來做蛋糕、饅頭及各式餅乾。

### 煮開再喝可防瀉肚

不過有人對於脫脂奶粉，初吃時或許腸胃有不習慣的感覺，吃後會瀉肚子，那末可以把沖好後的奶粉，煮開了喝就好。煮時宜用小火，且應邊煮邊攪，否則易煮焦。而且在最初喝脫脂奶粉時，應少喝一點，以後漸漸地再增加份量。

## 香蕉奶露

脫脂奶粉四匙，糖兩匙，麵粉兩匙，和勻，加水半大碗，調打成糊，再加水一碗半煮沸。  
香蕉二個，去皮切成小丁後，加入奶露中，即可進食。

丁 乙

脫脂奶粉中，含有豐富的蛋白質、乙種維他命和鈣質，容易消化吸收，是兒童、孕婦、乳母和復原中的病人的最好的補品，價格尤其便宜，真可說是一價廉物美。  
沖調時應用溫而稍熱的水。先將水放杯中，然後將奶粉放入，用長筷攪勻即可。初吃時最好沖得淡些，放小火上煮開了再吃，可避免腹瀉，以後漸漸增加濃度。應注意保存，放在鐵罐中蓋緊，以免受潮結塊變質。

蛋白質及鈣質，是兒童生長發育期中所需最多的成分。這些營養份，在牛乳、蛋類及肉類中，所含很多。如能經常食用，對兒童是最滋養的補品。可是乳、蛋及肉類，價格都較貴，不是一般家庭中所能經常供應的。如同時有好幾個孩子要吃的話，所費更大了。

## 脫脂奶粉營養高

有一種營養成份和以上各種食物一樣高，而價格却便宜得多的食物，可以代用的，就是脫脂奶粉。  
脫脂奶粉，是從鮮乳中提去了脂肪後乾燥而成的。所以它除了不含脂肪外，其他鮮乳所含的蛋白質、鈣質、和乙種維他命等，含量都很豐富，且因提取了脂肪，所以各種成份的比例，還相對地提高了。

## 注意保護指甲

指甲的功用，在保護尖端的皮膚，所以，對於指甲，一定要細心保護。不要讓它受到外傷。

由指甲的顏色，可以判斷一個人是不是健康。健康人的指甲，所呈現的顏色為富有光澤的紅色，不健康的人則欠光澤，且顏色黯淡略呈慘白色。假如你突然發覺自己的指甲無端的爆裂，或者起白點時，便應立刻就醫檢查，看身體上發生了什麼不良的情形沒有。如果是因營養欠佳或飲食不足，無法供給指甲生長所需要的成份，指甲自然長得不好。

剪指甲的時候，應注意不要剪得太短，孩子們的指甲，不要模仿大人們的修剪方式，應採取一字形的剪法，將指甲前端平剪就行了。假如指甲邊緣發生了肉刺，不要用手撕去，以免

### 指甲肉受傷

有些人有用刀子削指甲或刮指甲的習慣，也有喜歡咬指甲，不停地把指甲咬得既短且扁，這樣不但在工作時不方便，並且也失去美觀，尤其是小姐們，十指尖尖，是美艷的條件之一。

剪腳趾甲時，只把趾甲剪平就行，趾甲的兩端，不要剪太短，否則以後趾甲兩角會漸漸陷入肉內去，痛苦不堪。

