

改進飲食習慣



明 沂

要吃多種食物，早餐應當有足够的營養。蔬菜的外皮要儘量保留，先洗後切，大火快炒。飯菜現煮現吃，一餐吃完。

以營養的觀點來說，我們日常的飲食習慣，有許多是要改良的。

譬如說米湯用來餵豬啦；丟去蔬菜外皮啦；菜切了再洗啦；蔬菜的湯倒掉啦等等，都是不合營養的。爲了減少營養的損失，提高營養的效果，應該將不良的飲食習慣改變一下。

食物的種類要多

食物的種類要多，要時時變化，除了吃米飯外，應增加麵、豆類、花生及蕃薯等食物，時時變換口味，不僅可以增加食慾，還能使得營養素均衡。

早餐營養要充足

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，這是需要改良的，因爲早餐的營養，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，更要有足夠的營養才行。

連湯一頓吃完

顏色較深的蔬菜，營養價值較高。蔬菜應先洗乾淨，然後再切，不要先切後洗，否則養分就會溶於水中而損失。洗

好後立即下鍋，煮時應大火快炒。

綠色菜不應煮得太爛，茶中也不可加碱。要現煮現吃，茶湯也應當吃完，這樣蔬菜內的營養才不致損失。蔬菜重煮一次，養分就要受到損失，所以應當一餐吃完。米湯裡含有很多的營養素，不應拿去喂豬或是漿洗衣服用。

多吃水果生菜

生吃的水果與蔬菜，因爲不受到烹煮的損失，所以應該盡量多吃。生吃的水果與生菜愈新鮮愈好。不過應該洗得很乾淨，再用灰氫氣或食鹽水消毒後再吃，否則容易傳染上寄

生蟲病。

定時定量進食

定時定量進食，可使腸胃作息有定時，減少腸胃疾病。要細細嚼慢慢嚥，可促進食物消化。還有，不要在吃飯時罵家人，訓孩子，愉快的心情，才能幫助消化。

此外，每天還應喝四杯到六杯的開水、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。

(白)(已)(做)

替檢臉盆或痰盂等如果破了穿了洞，不要用棉花去塞，這

使用電器的常識

殺 振

日本省，電力供應充足，即使在農村，電氣設備已很普遍。但使用電器時，最好不要讓無知的孩子們接觸，以免發生觸電的危險。對於大一點的孩子們，也應教導他們一些用電的常識。

不要把水接近所有電氣設備。

在接觸或開關電器之前，一定要把雙手徹底抹乾。在浴盆中沐浴時，切勿用手觸及任何電氣用具。不可任意把物件插入插頭中，例如一個無知的小孩，將一隻髮夾插進電掣裏，便可能被震得很厲害。

不要把手放進無線電收音機裏。

取出插頭時，要小心拿着插頭的尾部，輕輕拉出，不可以拿着電線。注意手指不可在插頭未拿出前，碰到那兩塊銅片。

不要用利物及小刀把電線割傷，以致漏電。不要把電線釘在牆上，掛在釘子上，或繞在

水管上。

修理電器之前，不要忘記把總開關關掉，或把插頭拔下。

當保險絲被燒斷而又不明其原因時，應該將所有的電器插掣除去，才可以換保險絲。

保險絲壞了，最好請人代換，否則應請一位有電器經驗的人教你怎樣處理它，方可親自動手。

已被燒斷過的一保險絲，永遠不可再使用。因爲保險絲的作用；是一旦它的被燒毀，便表示其中發生了什麼不妥之處。



是無濟於事的。可以把用完的牙膏壳子剪下一塊，按洞眼的大小，捲成一個三、四分長的小筒子，作爲錐釘插進洞眼，再用鐵片墊着，用小鐵錘輕輕地把兩面的牙膏壳捶平，牙膏壳就被釘在破損的插磁器上，它就不漏水了。還有一個辦法；我們可以找點破膠梳子或膠肥皂盒，放在破口處，用火烤化捺平，乾後也不會漏水。

盛米或盛水的瓷缸如果裂縫了，可在缸外用繩子或粗鐵絲捆好，把桐油和石灰調成糊，將裂縫糊嚴晒乾後就能繼續使用。如瓦罐、瓦鉢破了一塊或有裂縫，也可用此法修補。