

任意服用維他命 有害無益

• 威義 •

許多人每天吃維他命丸，或者打維他命針，說是補養身體。有人吃含有二十幾種維他命藥丸，真的對身體有好處嗎？

對於維他命，我們應該正
確認識：

第一、維他命（也叫維生素）是食物中含有的微量成分，牠本身不是營養品，並不發生任何熱能。一個身體健康的人，只要飯食適當，全部維他命中可以從食物中吸收。

第二、維他命不能填補身體組織上的損害。

第三、缺乏某種維他命，人體會發生一定的病狀，健康的人，不必補充。

所以平時無緣無故吃維他命，實在是一種不必要的浪費。並不是任何一種維他命對於

我們身體都有益，如果確實需要，應該針對缺乏某種維他命的病況，加以補充，不能隨便任意服用。

有些人一有毛病，不管是頭痛肚疼，都拿維他命當做萬應靈丹，更有些母親任意買維他命給小寶寶吃，這都是錯誤的。人體服下大量維他命，超過了實際的需要量時，生理機能便失去平衡，不但無益，而且有害。

我國醫藥廣告的限制較寬，有的藥商胡亂宣傳多種維他命的功效，宣稱含有幾十種維他命，能治百病，真是荒唐。

那麼，什麼時候才需要服用維他命呢？讓我舉幾個例子如下：

(一)航海，旅行或集體生活（如監獄）等場合，無法充分供應新鮮蔬菜時，可以服用維他命C。

(二)發育不良或醫生診斷有某種維他命缺乏之症，可以服用醫生指定的維他命，每天吃多少，也要聽醫生的指示。

(三)嚴重缺乏某種維他命，經醫師診斷後，注射某種維他命，或同時服用維他命丸。

請記得，維他命不是補品，只有缺乏某種維他命時，才需要補充。過量服用維他命，對身體不但無益，而且有害。

* * *

睡覺的常識

▽幾天不吃飯，還不至於餓死。一夜睡不好，第二天毫無精神。

▽上床以後，身體和精神都要放鬆，明天的事明天再想。必需好好的睡一覺，才有精神來對付明天的工作。

▽八小時的睡眠中，最初兩小時睡得最熟，同時，午夜前的睡眠，對身體更有好處。因此，晚上十時睡覺，是最好的時間。

▽睡醒以後，頭腦開始活潑的作用以前，約需兩三小時的時間。如要在早晨八點集中精力工作的話，最好六點鐘以前起床。（黃牛）

注意兒童飲食 謹防食物中毒

做父母的要當心兒童飲食，至少應注意如下的幾點：

▽家中隔夜的飯菜，最好不要給兒童吃；因過夜常有黴菌爬過並且又不新鮮。如果確實沒有腐壞，也應該再蒸煮一次才好。

▽無論那一種食物，發現已有腐敗現象，要趕快丟掉，不要捨不得錢。不清潔的食物，吃下去引起疾病，損失更大。

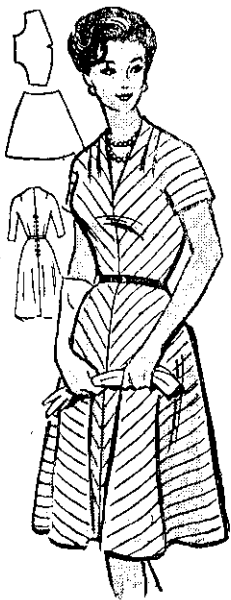
▽不要給錢給孩子，因為兒童衛生常識不夠，買東西不管新鮮不新鮮，又喜歡吃紅紅綠綠的食品，多半是有毒的色素染色的，吃下去會中毒。

▽食物含有自然色素的，例如番茄，胡蘿蔔，顏色越深越富有營養，但是糖果，餅乾，蛋糕，蘿蔔乾，果子露，紅龜等，常用人工色素來染色，這些人工色素雖然顏色鮮艷，大部份有毒。

▽孩子要帶便當到學校去的，便當裏不要帶容易腐壞的食物。例如，魚蝦比豬肉容易壞，蔬菜中的竹筍、芋頭等，也容易發酸。

▽家庭常用的食品，例如醬油、醬菜、菜乾等可以自製，又經濟，又營養，可以避免有毒色素和防腐劑的害處。

▽親友送的食品，應先檢查一遍，確實是新鮮清潔的，再給兒童吃。（靜嘉）



布料的花紋應用得宜，可以增加體態的美麗。圖中這件衣服的針紋，襯出了好看的腰身。