

維他命甲乙的知識

永光

維他命又叫做維生素，種類很多，通常用甲乙丙……來區別。我們身體裏需要的維他命數量並不很多，但它的作用，好像機械裏的潤滑油一樣，缺少了它機械就不易轉動。

我們的日常飲食，如果能遵守一般營養原則，注意到食物的變化和均衡，通常不致於特別缺少某一種維他命，如果有維他命缺少的現象，應該聽從醫生的指示，補充缺少的那一種維他命。

自己隨意服用或注射維他命，都是危險的辦法，萬一不適當，反而影響身體健康。下面先來談談關於維他命甲和乙的知識。



維他命甲：維他命甲對於少年的生長，很有關係。成人缺乏維他命甲，就會影響視覺，尤其是在薄暗的光線下，更爲嚴重。有一種叫做「鷄盲」的病，到了黃昏以後就看不到東西，這是嚴重缺乏維他命甲的結果。

維他命甲的保衛作用，使我們的皮膚，口鼻粘膜和內臟器官，保持良好狀態。這些部份的防衛力薄弱時，病菌就會乘機侵入。

動物性食物裏，通常含有豐富的維他命甲，猪肝、蛋黃、全脂奶粉和新鮮牛奶，都是維他甲的好來源。魚肝油除了供應維他命丁外，也含有多量的維他命甲。

許多蔬菜裏含有紅色或黃色的物質，叫做「胡蘿蔔素」，在我們的身體裏，可以把它轉變成維他命甲。深綠色或深黃色的蔬菜，含有的「胡蘿蔔素」最多，因此，有人說，深色的蔬菜營養較好。現在市場裏有一種人造奶油（マージャリン）是用植物油製成，在較好的製品裏，常加進了多量的維他命甲或「胡蘿蔔素」。

我們吃進去的維他命甲，一部份可以貯藏在身體裏，萬一食物裏一時缺少這種營養份時，可以拿出來應付急需。

維他命乙：維他命乙好像一個大家族，它裏面又包括了許多份子。因此，在維他命乙的下面，有時又注了一個數字，例如「維他命乙12」。食物裏含有充足的維他命乙時，能够保持我們神經穩定，食慾正常，消化良好，精力充足，皮膚健康。

食物裏缺少維他命乙時，男子變成懶骨頭，什麼都不想做，或是神經質，太太們就會整天的嘮嘮叨叨，怨天尤人。缺乏嚴重時，就會引起腳氣病。

維他命乙家族裏的一份子，叫做「維他命乙12」，對於血液的健康很有關係，醫生常利用它來治療惡性貧血。

食品的種類常常變化，多吃營養麵粉和胚芽米，飲用多量牛奶，都可以幫助你得到充足的維他命乙。

我們吃到身體裏的食物，像燃料一樣的在體內「燃燒」以後。就產生工作所需的「熱能」。維他命乙在這一作用中，佔了很重要的位置。尤其像我國三餐的習慣，吃下了大量的米飯（澱粉食物），更需要較多的維他命乙來參加作用。

什麼叫做卡介苗？

卡介苗（BCG）是預防結核病的疫苗，接種在人體上以後，可以使人產生對結核病的抵抗力，就好像種了牛痘不生天花的原理一樣。

嬰兒出世以後，可以立刻接種卡介苗。較大的兒童或是青年人，在接種以前，要先做「結核菌素測驗」。測驗的結果是「陰性」時，表示沒有抵抗結核病的能力，就應該接種卡介苗。做這種「結核菌素測驗」，測驗以後反應陽性或陰性的判斷，都要由專門的醫師來做。

嬰兒出世以後，對結核病的抵抗力較低，到了兩三歲以後，抵抗力較强。十五、六歲以上的年青人，抵抗力又降低。所以初生嬰兒和年青人，是接種卡介苗的對象。

嬰兒接種卡介苗，通常紅腫以後，就會消失。有的變成濃泡或潰瘍，幾個星期就會痊癒。也有的在接種一到三個月時，腋部淋巴線漲大化膿，經過簡單治療以後，就會痊癒。一般不會引起全身反應，也不致於發燒。

卡介苗對於急性結核病，有絕對的抵抗力，對於一般結核病，也有百分之八十以上的效力。接種以後的抵抗力，平均可以維持五年。

已經感染結核病的人，不必接種卡介苗。（未）



你想做一件特色的外套嗎？圖中這件外衣，可以利用鈎線，挑紗或是毛線織成圖案，然後再拆織起來。織成衣服的圖案，可以按照你自己的意思選擇。（未）