

## 養生之道譚

陳懷仁

### 營養知識不可不知

要補充多少？如何計算食物的營養素？各種營養素如何配搭？我敢大膽說一句，營養家雖然懂得，也未必完全會照這樣做。

但對於這一方面的知識，却不可不知。知道了，對食品的選擇，的確有些幫助。最低限度，可以隨心所欲的揀來吃，畢竟比亂吃來得有益。

現在我讓我來說說成人體的十七種元素，然後再說人體需要的營養素是些什麼。言詞皆很簡單，我怕一繁複會營養論的俗套，教人看了頭暈腦胀，

比看更糊塗。

組成人體的元素，就是後面的十七種：

第一種是氧：氧在人體中的分量最多，通常達體重百分之一十五。不過，它並不是單獨存在，而是和氣體混合構成。它的本質，是無色無味無臭的氣體。

地殼內，空氣和水中，它的含量很多，故說人體是空氣、水和食物構成的，也不爲過。

我們身體中氧氣，太半取給於空氣之中，故說人體是空氣、水和食物構成的，

脂肪、澱粉、蛋白質，使其慢慢燃燒。

它能人在體中發生「熱」和「能」的主要製造者，也是產能，食物澱粉，

脂肪的主要元素。碳素燃燒時，與空氣中的氯氣化合，成爲眼中不可見的氣體，便是碳酸氣。碳在人體中所佔的重量是百分之十八。

「九」

### 關於糖尿病及其他

醫學常識解答

問：

糖尿病是否先天遺傳，爲何會有糖尿病？

答：

糖尿病並非一定是先天遺傳的，亦可能是後天的疾病。糖尿病可分兩大類

。大多數屬原發性糖尿病，此類之原因不明，不過確有遺傳性。另一類爲繼發性糖尿病，比較少見，乃由胰臟疾病、其他內分泌疾病、肝病，或服用某種藥物而引致。

糖尿病常見之病徵爲極度口渴，小便量極多，夜尿，疲乏，體重減輕，外陰真發等，亦有毫無徵兆只在例行檢驗時發覺。

糖尿病之治療首先要重視食物之調節，體重過量者應減輕體重。如單靠食譜，節不能控制病情，則需服食或注射特效藥物。糖尿病不能根治，所以要長期接受醫生診治。

問：

面有暗瘡，有何辦法補救？

答：

暗瘡之起因乃皮脂腺分泌過盛以致稍後即逐漸減輕，三十歲以後即甚少見。其起因皮膚毛囊之角層加厚，阻塞皮脂管之皮脂硬後變成黑頭。很多時暗瘡周圍發炎而呈紅腫。

精神緊張會增加暗瘡。飲食方面，要少吃脂肪及澱粉質。米古叻、咖啡，酒精，牛奶及乳酪要避免。新鮮空氣及陽光對暗瘡有助。如暗瘡情形嚴重，可看皮膚專科醫生，以藥水及藥膏敷洗，或服藥，或電療。患者切勿以手指擠出黑頭，以防止留下疤痕。

## 埠仔餐館生意出賣

# 百物騰貴聲中好消息

雲高華華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司全啓

### 靚屋出賣即可搬入

Corona Restaurant Ltd., Box 366, Fort St. John.

B.C. 電話七八五、貳八七一

業主自賣，East Broadway 近 Rupert 五睡房，兩大廳，兩浴室，全層地盤，有土庫，車房，交通方便，廉售六萬八

，可充銀期，晚六時至十時電話二五三八五四一洽商。

敬啓者：本會於五月十九日舉行成立第三十三週年紀念典禮，向蒙

僑團代表各鄉親友及贊本會會員或親屬致謝，謹此申謝。

敬啓者：本會於五月十九日舉行成

立第三十三週年紀念典禮，向蒙

僑團代表各鄉親友及贊本會會員或親屬致謝，謹此申謝。

## 米廠

本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，用最新機器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的双A牌嘉禾牌

五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

### 宜洗盤碗兼打什壹名

請來面議 電話 224-0640

578 University, Blvd. B.C. 大學

小型西人雜貨店平賣

位於工廠寫字樓，租半批約好，有得

近中 小學校，交通方便電話五五四、七

生，現銀交易。電話七三八、三四貳參

九六一

五八五號哥街

由五月卅一日

至六月一日

週五 星期六 星期日

新出世佳品特別介紹

與衆見面

無核金山甜橙

每箱五元五

鮮紅番茄

四安士庄

蜜臘金山甜柑上市

蜜臘金山甜柑上市

宜僱中西厨或名

餐館生意出賣

宜僱中西厨或名

宜僱中西厨或名

有經驗廚師前進良机

宜中西餐帮厨一名

宜中西餐帮厨一名

宜中西餐帮厨一名

## 中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華市定東街式參九號

## 亞林比戰北國

OLYMPIA THEATRE 2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

請注意：茲為便利觀眾購票請片打發東大華肉食公司代售戲票

同場放映 彩色寬銀幕拳擊動作鉅片

五月廿八至卅一日 星期二至星期五 晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕拳擊動作鉅片

亞林比戰北國 高 裴家燕 主演

鄧光榮 領銜

甄 珍 領銜

白 裴家燕 領銜

亞林比戰北國 高 裴家燕 領銜

亞林比戰北國 高 裴家燕 領銜

鳴謝 僑胞惠顧

多謝各惠顧

白米售清

白米售清