

多吃菜看應減少飯

陳復仁

就最普通的飯量來做例子說，每餐一只是三碗。如果一旦參加饑會，佳肴當前，隻隻都合口胃，當然不會再連吃兩飯碗，甚至一碗飯都不吃，那就不妨照三碗飯的量，進去參看。要是先無限制的吃羹，又連吃兩盅飯，就會超越規定的分量，倘非飯不飽的話，那就減少一些菜，留出兩盅飯的量，能緊緊記住這種以飯菜加減來平衡食量的方法，就不會發生飽飯，閑塞的情形。

但有一件事，該同時顧到的，就是用以佐餐的第一軒量的菜肴，是蔬菜多

五大洲的人口密度

現在全世界除南極洲是無人區外，在五大洲上居住着廿七億人口（一九七二年統計），平均每平方公里有廿五點五人，其人口密度最稠的是工業發達國家所在的歐洲，人口密度最稀少的是大洋洲，澳洲及其他島嶼。

歐洲有七億五千一百萬人（包括蘇聯全國人口在內），面積只有千〇十萬平方公里，平均每平方公里住七十萬人，為歐洲平均數伍倍多。

南北美洲合計面積四千二倍一十七萬平方公里，人口伍億七千二百萬人，平均每平方公里十三人，而其地與美國的密度較高，在九倍三六萬三千平方公里地方，住二億〇七百萬人，每平方公里住廿二點一人，如果不算美國在內，則美洲平均每平方公里只十點伍人而已。

非洲人口三億五十四萬，面積三千〇二十一萬平方公里，平均每平方公里只住十一点一人。

大洋洲和太平洋各島嶼合計，面積八百九十七萬平方公里，人口一千九百八十萬，每平方公里哩只住二點二人，是人口最稀少的一洲。

醫學漫談

養生之道譚

，還是肉食多，假使肉食多，就該在量的方面減少一些。蔬菜多的話，即使稍多一些，也不妨

，肉食不宜多過蔬菜，食物落肚，消化較慢，就因為這個關係。進食物不宜太飽，會影響消化，因為牛肉須三小時半，

，肉食不宜多過蔬菜，太飽和肉食太多，會影響消化，因為牛肉須三小時半，

，所以應少吃肉食。

還有一個理由，就是多吃了肉食，會使人懶得行動，頭暈眼瞼，思考力減弱，辦事效率降低。我曾經親眼看到過在原坐的椅子上呼呼入睡，有時雖不入睡，却不能即刻離開坐椅。

「十七」

不少愛吃肉食的胖子，在進食之後，就

，所以應少吃肉食。

還有一個理由，就是多吃了肉食，會使人懶得行動，頭暈眼瞼，思考力減弱，辦