









# 似保皇黨

似



——

食營品提供學社營養——

維生素也就是維他命，顧名思義，維持生命，但各營養素在身體內，都各有其功能，不能忽視任何一樣。維生素有很多種，除少部分可在人體內合成外，多數都需由食物來供給。

維生素至今已發現有二十多種，有的根據其對疾病預防與治療的性質而命名，有的根據其發現的先後等等，而各種維生素在人體內所需要的量雖然不多，但重要性卻很大，缺乏維生素往往會造成身體的病變。維生素以其性質來分，可分為兩大類：(一)脂溶性維生素及(二)水溶性維生素。每類中所含的性質、功能、需要量也都一樣。

在脂溶性維生素中，含有維生素A(甲)，維生素D(丁)，維生素E及維生素K，下面分別簡述其功用：

維生素A：可預防夜盲症，維持表皮的正常，促進生長，保護身體，增加抵抗力，使骨骼及牙齒結構穩固，其主要的來源乃動物的肝臟，次為奶類，蛋黃，而在深綠色蔬菜，如小白菜、菠菜、油菜、青江菜及黃綠色蔬菜；水果，如胡蘿蔔、蕃茄、芒果、木瓜、柑橘中，含有豐富的胡蘿蔔素，可在體內轉變成維生素A，加以利用，所以等於間接的攝取一般。每一百公克的胡蘿蔔(相當於三市兩，即所謂的一份蔬菜)，可提供成年人每天需要量一倍半。

維生素A若有長期攝取不足的現象，則易產生夜盲症，皮膚表皮粗糙，發生硬化，眼睛對強光不能適應，眼睛乾燥，若再嚴重，則終會導致角膜軟化而失明。但長期食用過多也會發生中毒情形，如皮膚乾燥、頭髮脫落等，在停止食用維生素甲後，症狀可望消失。

維生素D：可促進鈣及磷的吸收及形成骨骼的作用，若缺乏則易患軟骨症，包括頭、手腳、胸部等骨骼的畸形發展，成人則易發生骨質疏鬆症、骨頭斷裂，骨骼變形等症狀。維生素D的分佈並不廣泛，蛋黃、肝臟、魚類含量較多，尤其市售的魚肝油，最宜給嬰兒及兒童食用。說來奇怪，大家所熱烈談論的膽固醇，由陽光直接照射在皮膚上，可轉變成維生素D，但陽光亦不宜久晒，以免得皮膚癌。

維生素E：可保持維生素A及不飽和脂肪酸，防止其被氧化，缺乏會產生貧血，嚴重者有紅血球溶解的作用，有些有肌肉萎縮的現象。維生素E可能具有使衰老延緩的功效，但

未有確實的證據。其來源來自各種米胚、麥胚油等種子類，綠葉菜與豆類亦含有。

維生素K：其主要功能為促進血液的凝結作用，若缺乏，則在流血時將造成血液無法凝固，導致失血過多。一般正常人皆可由食物中獲得或腸道內微生物的合成，估計約各占一半，故不必擔心缺乏，但剛出生之嬰兒，某些患腸道疾病的病人，及服用抗生素者，則要注射適量的維生素K，以維持正常機能的運作。

水溶性維生素，由於可溶於水，故名之。包括維生素C(內)及維生素B(乙)。此種維生素除溶解的性質不同外，同時，脂溶性維生素對於酸性、鹼性、光和熱都比較穩定，而水溶性維生素往往容易受到光及蘇打等礦性物質的破壞，因此烹調時要特別注意。

首先介紹維生素C(內)：又名抗壞血酸，為所有的維生素中最不穩定的一種，容易被氧化，光、熱、鹼性所破壞，而失去功能。但維生素C也是非常容易被吸收的。其主要功能在預防及治療壞血病，並為各細胞間的連接物質，可促使傷口及早癒合，而缺乏時，易罹患壞血病，其症狀包括浮腫、牙齦易出血、雙腿軟弱、貧血，在嚴重時，一點小破皮，即可導致大量出血。

維生素C的來源以水果為主，蔬菜次之。尤其以番石榴、龍眼、木瓜、橘子、柳丁、荔枝、檸檬(其含量由上而下漸減)最多。

其次介紹維生素B群，包括了維生素B<sub>1</sub>(乙1)，維生素B<sub>2</sub>(乙2)，於碱酸，維生素B<sub>6</sub>(乙6)，葉酸，維生素B<sub>12</sub>(乙12)，及生物等。

維生素B<sub>1</sub>：其功能在促進醣類的代謝，增進食慾，調節神經機能。當缺乏時，易引起厭食，消化不良，便祕、水腫等症狀，尤其最著名的，是易患腳氣病，其症狀乃多發性神經炎(指除單一性健忘、幻想、癡呆症外還有僵直、麻痺等)，肌肉軟弱與消化不良。穀類本來是維生素B<sub>1</sub>豐富的來源，由於精製後，將之與米胚一起刪掉了，另一豐富來源為瘦肉，尤其是瘦豬肉，含量最豐富，其次在肝臟、豆類、花生、牛奶、蛋黃都含有維生素B<sub>1</sub>。魚中含有維生素B<sub>1</sub>分解酶，因而常吃生魚片會有維生素B<sub>1</sub>缺乏之現象。

維生素B<sub>2</sub>：其功能在促進發育，調節視覺機能；缺乏時，易發生皮膚炎、口角炎、舌炎、嘴唇的病變，眼結膜充血。

維生素B<sub>6</sub>：在食物中含量都不高，而最好的來源是奶製品，而內臟類、肉類、蔬菜類多少都含有適當的量。

維生素B<sub>12</sub>：主要是參與醣類、脂肪、及蛋白質的代謝作用。

缺乏會造成潰瘍病，其症狀包括腸胃消化道及皮膚的病變。

同時有疲勞、倦怠、口舌、喉的疼痛，消化不良、嘔吐、腹瀉及皮膚炎的產生。其需要量，在生長快速時期尤其高，在懷孕、哺乳、病人手術前後，所需的量都要比常人為高。其來源有二——於酸本身及可轉變為於酸的先質，即主要

轉變成於酸，其缺乏會有神經炎、皮膚炎、貧血，其來源

為肝臟類、牛奶、瘦肉、蔬菜類。

葉酸：可治療惡性貧血，為血液再生的必需物質，並有助於皮膚、毛髮的生長。缺乏則會貧血、下痢。其主要來源顧名思義，即來自新鮮的綠葉菜及肝臟、腎臟類。

維生素B<sub>12</sub>：其功能與葉酸相似，也會產生惡性貧血。

而其來源幾乎完全由動物性食物供給，以肝、腎、瘦肉、奶及蛋類為多。自然飲食缺乏較少，素食者往往容易發生缺乏情況。可給予蛋及奶以補充維生素B<sub>12</sub>的不足。

生物素：參與蛋白質的代謝，缺乏會產生倦怠、肌肉疼痛、脫皮、厭食、噁心，血中膽固醇含量增高症狀。其來源

為內臟類、蛋黃、豆類為多，瘦肉、奶類只含少量。

蛋白中含有的一種阻

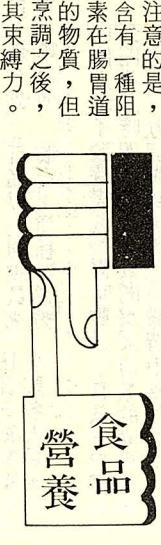
止生物素在腸胃道

被消化的物質，但

值得注意的是，

在經過烹調之後，

可破壞其束縛力。



## 李學燈出席國際會議 ——致張創辦人潘校長函

維和校長先生：並轉曉公夫子創辦人道席：

出國以來，託庇相隨。國際法協會第六十屆會議，依其預定議程，按時在加拿大蒙特婁舉行。燈應邀參加會議，相與國際人權問題，燈亦應請發言。發言紀錄，秘書處於翌日閉會終始。會議特色，在有常設委員會，平時已有詳細之研究，於開會時散發書面報告，徵求會議人士之意見。與會者應請或自請發言，則須針對報告之內容為之。(事實上亦有不盡然者，因報名之篇幅甚長，臨時研析，頗為不易)。關於國際人權問題，燈亦應請發言。發言紀錄，秘書處於翌日閉會後以打字本送閱，不免略有漏誤，承允再加細校，效檢該紀錄影本附陳(數處暫先略加修訂)，敬請

指正！會後應邀赴訪該國首都之中央政府、國會及最高法院，由其總督夫婦及外交部長等親自接待。各種制度，足資與英美法等國互相參校，茲已事畢返美，現正洽訂機位返國，特先肅書奉報，開學伊始，敬煩設空惠助教與舍間電話聯絡，如有課程排定時間未及趕回，即煩助教代為請假，容予補課，匆匆不盡百一，敬頤

道安

李學燈謹上九月十五日  
維和兄如得便，或煩校長室秘書代為電謝司法官訓練所張  
所長，告以信中大意，臨行承其關切也。