<論食物>

80.人所吃下的食物差不多都含有一些水分,也有很多別種物質,大約可以 分爲三類:(1)含蛋白質(??)的物質,(2)含碳的物質,(3)含礦物質。

第一類食物是含蛋白質的,像雞蛋蛋白、牛奶、牛奶餅乾、瘦肉、以及各種豆類。魚也有蛋白質,不過比瘦肉還少。這類食物的功用是讓孩童能長大,還有 使成人有能補充身體日復一日所用完的物質。

第二類是含碳的食物。這類能再分爲兩類。一類是含澱粉(??)和糖,第二類是含油份。食物內如果有澱粉存在,像各式各樣的五穀類和蕃薯,正在消化之時,這類食物會變化爲醣類,所以原本不論含澱粉或是糖,都算是同一類食物。

還有一種是含油份的食物。油有很多碳存在。油重要的功用是能讓身體會暖和。在北方很寒冷的地方,那裡的居民要食用較多的油份,來增添他們的熱氣。 第三類食物含礦物質,像鹽、鐵、硫、磷、灰那些。

人所食用的食物,裡面較常含一些礦物質存在,若是鹽份不夠多,另外使用 鹽來醃漬食物,還有一項功用,就是醃漬的食物可以保存比較久。

81.上面這三類的物質都是身體所需要的,所以人來食用不要只限定一種食物而已,必須食用好幾種類的食物,這樣不只能滿足口慾(??),也會對全身有利益。人平常吃飯,配瘦肉或是魚類,或是豆干和鹹菜(??)。煮飯菜就使用動物油,這樣一頓中,就會得到上面所述那三類食物的物質。

