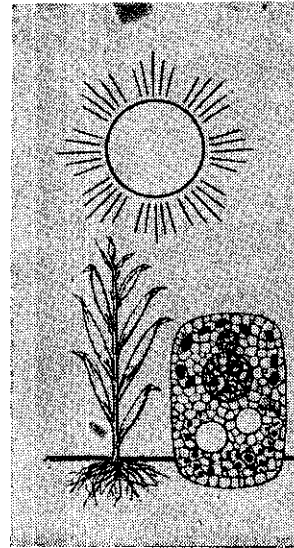


農友新知



多元不飽和脂肪酸 可降低胆固醇含量

油脂使食物富於變化，增加食物的味道，是熱能的主要來源。脂肪中含有維他命A、D，供給生長與健康所必須的「脂肪酸」。

脂肪組織在人體內保護許多重要的器官，同時可節省蛋白質的消耗，使蛋白質在身體內發揮最大的作用。

「亞油酸」是一種必需的「不飽和脂肪酸」，功用之一，是維護皮膚的健康，這種脂肪酸必須從食物中攝取。

黃豆沙拉油、紅花子油、玉米油及棉子油都富有很高的亞油酸。花生油、家禽的脂肪及魚油也可供給一部分。

近年來人們普遍食用「多元不飽和油脂」，因為容易消化。它還能夠減低血液中「胆固醇」的含量。根據美國農部農業研究署皮頓博士指出，高量的胆固醇與心臟病有關。

美國農業研究署仍在繼續研究，以確定油脂與「胆固醇」因為累積的關係，到目前為止，尚未有十分確定的結論。

——美國黃豆協會陳潤卿

葡萄柚酸甜爽口

西式早餐好果品

葡萄柚外形像柚子略小，因為結實時簇生好像葡萄，因此叫作葡萄柚。

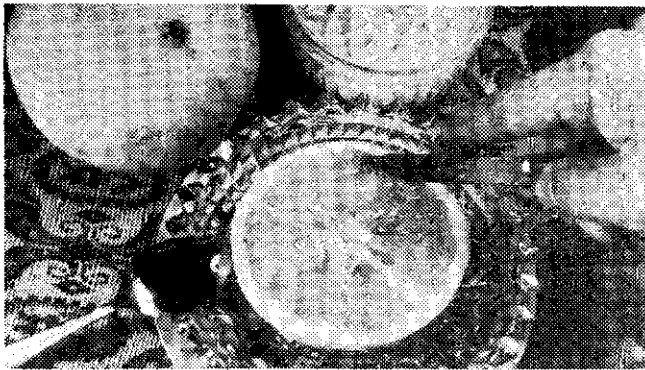
果實扁球形，果皮平滑，果肉柔軟多汁，富有芳香，酸甜以外還帶些苦味，但是很爽口，美國人用作早餐的果品。除生食外，果肉、果汁也可以做罐頭。

在台灣栽培的有 Duncan, Marsh, Pink Marsh 三個品種。在省內栽培尚未普遍，許多人還不習慣食用。將來普遍種植以後，是很有希望的新水果。圖中切開的是 Pink Marsh，未切開的是 Marsh。

葡萄柚的食法如下：

- (一) 準備水果刀、茶匙、細糖。
- (二) 橫剖兩半，再沿果皮與果肉間處用刀畫開。
- (三) 再用小刀將果肉，由心部向外方切開。
- (四) 放糖拌和後用茶匙取食果肉及汁液。

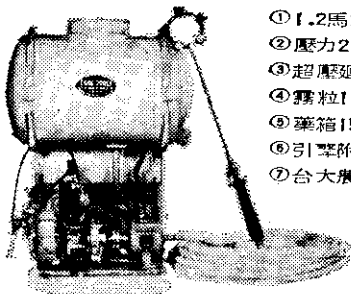
洪鄭瑤琴



早餐桌上的葡萄柚 (洪鄭瑤琴)

日本「キヤピタル」奇美達牌

高壓・背囊・放置・兩用式動力噴霧機



- ① 1.2馬力/1900回轉
- ② 壓力21kg
- ③ 超壓迴水
- ④ 霧粒119M
- ⑤ 藥箱15L
- ⑥ 引擎附離合器
- ⑦ 台大農工係試驗號碼No.83

適用：茶園、果園、水稻、防除作業

台灣總代理：三易行有限公司
台南市公園路179 TEL. 25810

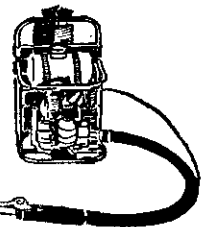
歐林比亞牌

背負・肩掛・兩用型刈草機

(川崎引擎)

一台可抵兩台用

節省人工7~10倍



(誠徵各地經銷商)

各地服務中心：宜蘭縣羅東鎮興東路108號
南投鎮內興里大埤巷42號・嘉義市光彩街296號