

可保身體健康

最近因為本省工業發達，工業廢氣、排水等影響農作物與園藝作物，蔬菜水果價格高，城市人常以魚肉為副食，形成維他命D的缺乏。

同時由於摩天大樓林立，對紫外線的吸收量不足，汽車發達運動不足，均累積成不良後果。

因此若人體缺乏維他命D，可食用鮮洋菇、金針菇等各種鮮菇。

紫外線吸收量不足可食用乾香菇、草菇、木耳等，可直接吸收維他命D。

運動不足所造成的肥胖，仍可食用各種鮮菇減胖。此種維他命D或胡蘿蔔素，可以治療日漸增多的軟骨症及佝僂等。

促進胎兒發育

菇類因含有充分的維他命D的母體，能調節人體內的磷酸，使身體中的鈣變成磷酸鈣的形態固定於體內。

孕婦若缺乏維他命D，會引起胎兒的軟骨症或佝僂、畸形歪姿等。

為預防發生上述不良病症，菇類是良好的補給品。又小學學童因為骨骼正在發育，牙齒正在更換，需要大量的磷酸鈣，若維他命D不足，骨骼無法健壯。多吃菇類，可使法朗質堅硬，防止蛀牙。

降低胆固醇

膽固醇雖然是人體中不可缺少的成分之一，但是膽固醇之量超過某一限度時，對人體的害處多於利。

例如高血壓、心臟病、血管破裂、腦溢血、血管硬化、抽筋、神經痛等病症，再加之併發症，害處很多。

膽固醇平常存在於動物的肝、脂肪、筋膠中，一般食用肝、下水、豬脚、腳、頭皮、牛筋、三層肉時吸收入體內。

上列食物美味可口，中年人往往貪取之過多。唯一的好辦法，就是食用上列食品，配合適當的菇類，減少膽固醇的累積過多，既可保健，又可增加口福，一舉兩得。

促進氧化作用

菇類中含有多種的酵素，氧化作用特強，往年彰化某菌種場推出的M二品種的洋菇，酵素含量高，曾引起加工的困難。

如果我們不以加工的立場，而考慮其食品價值時，酵素可以促進氧化作用，增進肝臟機能，加速退酒，預防癌症等功用。

撲滅水稻越冬病虫害

黃添盛

越冬病虫害的防治，是一件很重要的工作。越冬期間殺滅一隻害虫，等於減少翌年千百隻害虫。

第二期作水稻收穫後的稻田（水田跡地）、田埂、農路、水溝及草地，都是越冬害虫潛伏的理想場所，也是翌年一期稻作病虫害的主要傳染源。

尤其雜草地更是媒介毒素病的飛蟲、浮塵子類的良好越冬場所。水稻收割後殘株所發芽的再生稻，是黃萎病及黃葉病的主要傳染源，也是飛蟲、浮塵子類的理想潛伏處。

因此，第二期作水稻收穫後，必須於適當時期，採取下列各項方法，徹底撲滅水稻越冬病虫害。

①焚燒殘株，翻犁稻田：稻葉草常是稻熱病菌原菌、紋枯病、小粒菌核病的菌核所寄生。第二期作收割後，應即將稻葉均勻分散田間，然後連同殘株一併放火焚燒，並隨即翻犁稻田，可促進土壤的風化作用。

同時又可將越冬期中的水稻害虫的幼虫、蛹或卵，及掉落稻田的紋枯病菌核，翻埋土中，增加害虫的死滅率。

由於以上各種特點，也可以重新認識菇類對人體的重要性。菇類是一種良好的食品，但在國內鮮銷量很少，希望各方面人士對菇類的利用及料理法多加以研究，再做有效的宣傳和推廣，以促進國民健康，發展國家經濟，使台灣成為世界上的菇類王國。

