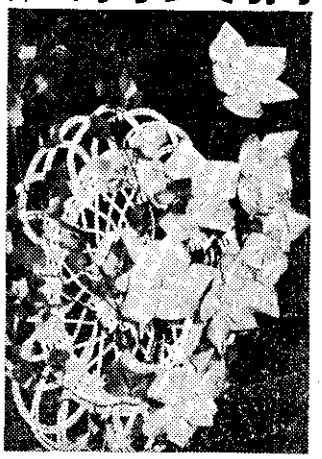
農村文摘

蜜蜂花粉 保健食品



蜜蜂花粉罐頭外銷是國內近年來新興的事業，去年我國外銷日本的花粉已達新台幣四千九百萬元。今年來，部分業者打開歐洲市場，銷路又增。預料不出幾年，在國內也將成爲風行的保健食品。

花粉，是蜜蜂不可或缺的食物。據養蜂專家指出，蜜蜂採回的花粉，含有豐富的天然維他命和高蛋白，所以是蜜蜂的營養食物，對人體健康也很有益處。

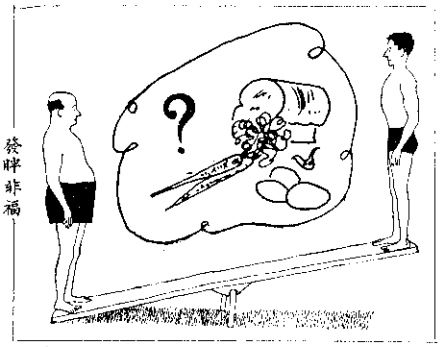
蜜蜂花粉的採集和處理，十分簡便。通常使用一種構造簡單的「花粉脫落器」，由一片比蜂體稍小的網，裝置在盛器上面即成。

蜂農放出蜜蜂採花後，就在蜂箱的箱口安置花粉脫落器；當蜜蜂回巢，勉强鑽進蜂箱時，後腳上的花粉團，即因無法通過而被刮下，留置網上或落入盛器中；後經收集晒乾，直接裝入玻璃罐，或以PE塑膠袋包裝，如此便可外銷。

台灣地區，蜂農約二千戶，養蜂總數約十五萬箱。目前蜂王漿已成爲外銷產品中的熱門高價品，蜂王漿與蜂蜜合計所賺取的外滙近約三億元。苦再添上前景甚佳的蜜蜂花粉，則台灣蜂農的收益將更可觀。

養蜂事業在台灣的發展歷史並不算短，但產銷方面，仍有待農業有關單位輔導改進。

目前一些來華的觀光客，逕自到農家採購蜂王漿，農民常削價爭取這些外來客。這種情況，不但對農民不利，且使這項在日本高價的貨品吃虧不少。因而早日建立完整的產銷體系，實爲發展養蜂業的當前要務。（六五年八月二十日中央日報）



發福非福 營養保健

肥胖一向被稱爲「發福」，其實按現在的醫學看來，對肥胖的人是應寄以同情的，因爲肥胖將造成動脈硬化性心臟病，導至生命危險。

節食在現在醫學已證明可以防止動脈硬化性心臟病的發生，但一般人對節食常有誤解。

例如醫師叫人少吃油膩的東西，所以節食的人就連以肉類爲主的蛋白質食物也都不吃，這是錯誤的。

高雄醫學院教授黃耀星表示：每天攝取食物的能量，能保持在一千卡路里左右最佳。

大約等於一百公克的魚、適量蔬菜、三片土司麵包、一碗白飯、一個蘋果（或半斤香蕉）分三餐食用，減輕體重的速度約每周一公斤或每月三～五公斤最爲安全。

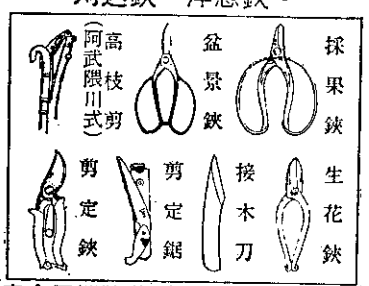
節食的人應注意充分的蛋白質類食品，否則有引起營養不良之虞。只要是高蛋白，低卡路里的食物應多吃，如瘦肉、蛋類（除去蛋黃）、大豆及脫脂奶粉等。

至於醫師要節食的人少吃飯，意思是少吃醣類（飯含有醣分），這樣難免餓肚子，但一周後會習慣，只要吃些綠色蔬菜及水果類，將肚子塡飽即可。（六五年八月二十日中國時報南部版）

日本岡恒牌高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鋏、葡萄鋏、高枝切鋏、刈込鋏、洋葱鋏。



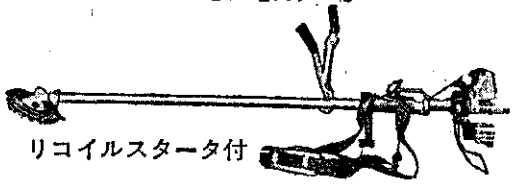
請注意！岡恒牌舊型剪定鋏刀及銜夾銅線者均爲假製品

日本東海牌高性能引擎刈草機

機種 NEO ACE 101 1.5馬力

TOKAI K-15 1.5馬力

K-18 1.8馬力



男女婦孺均能容易操作，工作效率甚高。

◘原裝進口，歡迎選購◘

經銷處：新高貿易股份有限公司

台北市峨嵋街68號 電話：3314190・3713208 郵撥台北市15195號