

## 果菜汁 營養均衡

据高雄市立醫院內科主任蘇育材說：「凡患高血壓、動脈硬化、心臟病、糖尿病、風濕、胃潰瘍、肝臟障礙等，皆由於飲食偏重魚肉等酸性食物。水果蔬菜類的鹼性食物不足，體內酸性過多所引起。」

又因講究炒、煮、燉，嚴重破壞了新鮮蔬菜中的高單位養分，失去營養。如能仿照先進國家，如美國日本，飲用新鮮蔬菜果汁，不但可維持人體內營養要素，對於兒童也可增加抵抗力，但須注意將果蔬沖洗乾淨，

以免寄生虫、蛔虫及農藥入口，引起疾病。街上出售的果菜汁，因時間急迫，大量供應顧客，大都不潔，不宜飲用。

又果菜經榨汁後，纖維破壞無遺，如長期飲用，胃腸缺乏纖維，會引發其他疾病。宜日常多吃含纖維之食物加以補救。（江摘自六六年九月九日台灣新聞報版）。

## 年逾四十

### 勿服避孕丸

哈佛大學兩名專家麥克馬洪和亨內肯斯醫生，在「新英倫醫學雜誌」中提出警告說：由於患心臟病的危險性太大，因此超過四十歲的婦女，及年輕而嗜烟或有高血壓的婦女，不應服用避孕丸。

服用避孕丸的婦女患心臟病死亡的數字，多過其他婦女三至五倍。

美國糧食及藥物管理局建議，口服避孕丸不可推薦給超過四十歲的婦女服用，因為會增加患心臟病的危險。

不過，據一位人口委員會的分析家建議對於一般年齡超過四十歲以上的婦女而言，只要她們不吸烟，則危險性將可大大的減少。（輯自欣摘自THE TAIWAN MEDICAL NEWS, 第一四四六期）

## 人工胰臟 治療糖尿病

「人工胰臟」的發明人貝士門博士在台大醫院舉行的演講會「糖尿病及人工胰臟」中說，這個大小如兩個火柴盒的人造胰臟包括四部分，電腦、發動機、胰島素的貯存地、及能分辨血糖值的郵票大小的東西，它測出血中糖分有多少後，通知電腦，經電腦計算後，命令發動機將貯藏的胰島素分泌出適當的分量，進入血液，使血糖值恢復正常。

据台大醫院的蔡詩顯教授說，目前治療的方法是向外界注入胰島素，常無法將血糖的高低完全掌握住，雖然血糖值可以測出，但測驗結果無法立刻知道，因而無法算出胰島素的供應量，病人常有中毒的可能危險。人工胰臟能自動測知血糖值，就安全多了。（玉文摘自六六年九月六日中央日報）

### 螺肉蛋白含量高

食品工業發展研究所的專家今天指出，目前夜市攤販上所賣的炒螺肉（蝸牛肉），蛋白質含量頗高，吃了對人體健康沒有不良影響。

專家說，根據美國農部發行的食品成分表，蝸牛的成分如下：生蝸牛蛋白質七十三，脂肪六點四，碳水化合物九一。非洲生蝸牛蛋白質四十五，脂肪六。四，碳水化合物二〇。（玉文摘自六六年八月三十日中央日報）

豐年叢書752-2

## 專業栽培蔬菜30種

園藝專家 蔡致謨先生 校閱修訂  
附：蔬菜無土栽培·蔬菜農藥安全使用

10月15日出書 定價80元  
預約8折優待 實收64元  
郵購另加掛號郵資8元

豐年叢書743-2

## 食用菇栽培技術

全書增訂

11月15日出書 定價80元  
預約8折優待 實收64元  
郵購另加掛號郵資8元

增訂再版·預約優待

郵政劃撥儲金5930號豐年社