



農村文摘

高纖維麵包 降低膽固醇

添加硬紅春小麥麩，精細大豆皮粉末、玉米皮的高纖維麵包，能夠降低血清中的膽固醇含量。

自願接受實驗研究的人，在北達科塔州格蘭福特科學暨教育行政局（SEA）人類營養實驗所的新陳代謝組，居住4到8個月分別吃控制食譜或補充幾種纖維來源之一的控制食譜。

「我們調配的控制食譜代表美國中階層家庭的食譜」科學暨教育行政局的醫官麥安·慕諾茲說。

6名吃了補充大豆皮粉末或硬紅春小麥麩的食譜的實驗者，血清

膽固醇含量全都顯着降低。另再吃補充玉米皮的食譜的6名實驗者其中的4名，血清膽固醇含量也降低。軟白小麥麩或組織的植物蛋白質，通常不會降低血清膽固醇含量。

在實驗者吃了補充精細大豆皮粉末的食譜1個月之後，慕諾茲博士和他的同僚發現血漿膽固醇含量平均每毫升（公撮）1.56毫克，比吃控制食譜的實驗者的膽固醇含量平均降低14%。研究人員發現吃了補充硬紅春小麥麩的實驗者，總膽固醇含量同樣降低。另如這些食譜比控制食譜降低30%的低密度脂蛋白（LDL）膽固醇含量。（黃啓敏譯自 Agricultural Research, Sept. 1978）

白毛豬瘦肉多

如果你常到市場買菜，就會知道，黑毛豬肉每公斤總要比白毛豬貴三元左右。根據肉販的解釋是：黑毛豬味道好，營養高，同時不容易買到。

但是市場管理處肉品專家們表示，事實上並非如此。

一般人認為，黑毛豬味道好，是心理上與習慣上的看法；就兩種肉的成分分析，營養價值完全一樣

；白毛豬所含瘦肉成分高，反而普受歡迎。

目前所指的黑毛豬，是土產的桃園種、美濃種與洋種的盤克夏等。成長緩慢，約需一年才能屠宰。宰後腥味重，肥肉含量高，換肉率低。同時皮厚毛粗，毛根較大，屠宰脫毛時不易處理乾淨，影響衛生。

白毛豬全為洋種，有藍瑞斯、約克夏等種，多為企業化的大規模牧場所飼養，使用混合完全飼料餵養。成長快，只需半年可宰殺，換肉率高，瘦肉含量多，經濟效益也高。

根據市場管理處的統計，臺北市每天約消費豬二千五百頭，其中半數是由位於桃園的民聯公司代為電宰。每天所宰的黑毛豬，不到全部電宰的百分之一，市面上的黑毛豬，可能是由宜蘭等地屠宰的溫體肉。本市松山、南港、木柵、新店、景美一帶，比較可能買到黑毛豬，但不會超過市場供應量的十分之一。

古老的迷信有所謂「天公不吃白豬肉」的傳說。但是黑毛豬因為太肥，腥味較重，在市場上已不如以往那麼吃香；同時長得太慢，不合經濟原則，農民也不願意養。最

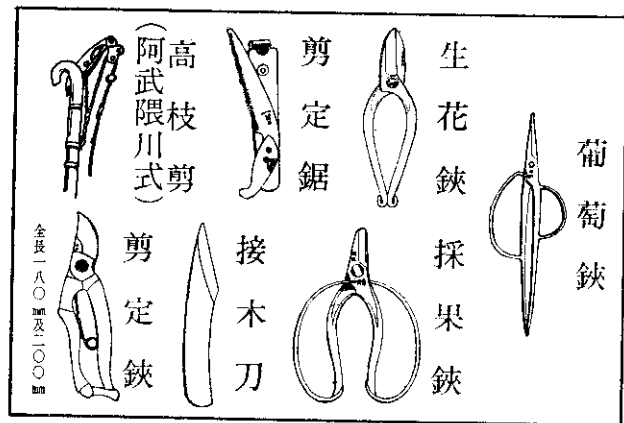
日本周恒牌 高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鉗、刈込鉗、洋蔥鉗、植木鉗、反刃採果鉗、松葉鉗、芽切鉗。

請認清商標，謹防假冒。

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

近幾年，到處可見用白毛豬拜拜。
(68年2月26日中央日報)

隱形眼鏡 易傷角膜

中興新村省衛生處長說：眼睛裝配隱形眼鏡，要請眼科醫生安裝，因為這是醫療行為。一般眼鏡店，如果不請眼科醫師，而自行為顧客安裝隱形眼鏡，是違法的。

隱形眼鏡將鏡片直接附在眼角膜上，由於眼角膜極為脆弱，要先用精密的儀器測定眼角膜的弧度及光度，才能符合，帶上後才能舒服，不損及眼角膜。如果安裝不合適，損壞了眼角膜，會導致失明。

據本省醫院統計，因安裝隱形眼鏡導致眼角膜破壞的病例，近年顯著的增加，被害者多為年輕愛美的少女。(江生摘自68年2月19日中國時報)

先吃水果後用飯 菜宜清淡七分飽

營養食品專家林陳吟表示：避免體重增加的最好辦法，是先吃水果後用飯，炒菜少用肉，調味宜清淡，吃飯並以七分飽為宜。

由於社會繁榮，國民生活水準

提高，許多人都因營養過量而體重增加，現任教實踐家專的林陳吟經過一番研究，特提出下列四點防胖要訣，供讀者參考：

——先吃水果後用飯，水果填胃可減少飯量，忍饑束腹易傷身體，採用此法可獲改善。

——豆漿、豆渣可防胖、防便秘，不可偏食，要常換菜。甘藷、胡蘿蔔、胚芽米混合煮飯有益身體。

——炒菜少用肉，調味宜清淡、青菜水果隨季節變，紅、綠、白色應具全，營養求平衡。

——不可過飽，最好以七分飽為宜，少吃糖及油脂類食物。(蘇仲宏摘自68年2月15日中央日報)

穿長統靴的牛

在奧克拉荷馬州，連牛也穿着訂製的長統靴。至少科學教育行政局(SEA)的動物學家Floyd Horn和電子學技術師Gary Miller就讓他們的牛這麼做。

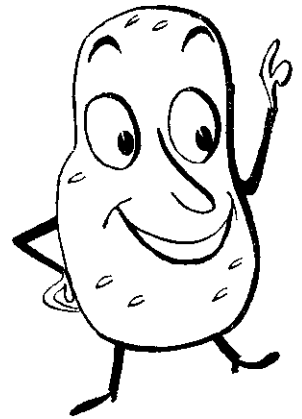
這些牛的四腳全都穿着附裝精密測量儀器的長統靴，能夠在任何時間傳送牛的體重讀數，誤差在千分之一英磅以內。

由牛的背包內的調頻無線電報

機傳送讀數，而在長統靴內的儀器繼續不停地提供資料給迷你電腦處理，或資料也可以按照研究的需要，在隨意選定的時間加予記錄。

研究人員把全部的裝置叫做「動物體重記錄系統」。這項系統包括長統靴、無線電報機和電腦，能夠經濟迅速地收集、傳送、處理大量的資料。這項系統也能夠讓科學家在遠距離的地方研究飼養的牛對草料攝取的情形，體重微小的變化，以及其他有關新陳代謝的情報。

牛穿着長統靴的反應如何呢？像一般的新鞋，開始時牛好像别扭不安和不舒適，但不消幾個小時就習慣了。(黃啓敏譯自 Agricultural Research Sept. 1978)



最新傳統性 殺菌劑

水稻 蓬來 種稻熱病 特效藥
在來

新澤液劑

- 特性：△殺菌持續強有力
△噴後能產生層層保護膜
△一次施用可保護水稻健康
△抽穗前施用，出穗後減少病害發生

富安企業股份有限公司 出品 台中市台中港路一段232號 TEL:042-240282

誠徵全省各鄉鎮市經銷



稻熱病病況