



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

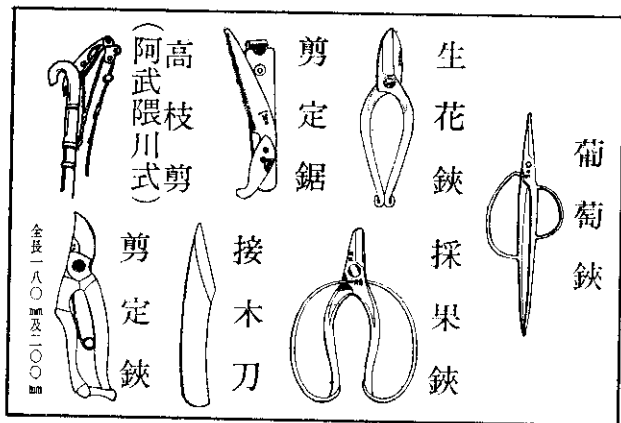
日本周恒牌 高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鉗、刈込鉗、洋葱鉗、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