

視廠牌及所用原料而異。

聚氯乙烯的主要毒性來源，是加工時未聚合完全的殘留氯乙烯單體，可能造成一種罕見的病症。目前美日等國都嚴格限制食品包裝使用氯乙烯，規定不得有可檢出程度的聚氯乙烯單體殘留。（沈月摘自68年5月23日中央日報）

腎結石可以預防

美國一位權威腎結石專家說：“易患腎結石的人，可能因改變飲食而預防這種令人煩惱的病狀。”

芝加哥大學醫學教授寇歌博士說：“有証據顯示，假如一個人減少攝取魚肉和家禽類食物，他可能因此減少患腎結石的可能性。”

寇歌的研究報告顯示；控制飲食可使體內一再形成結石的人，預防重新患腎結石。他也發展一種預防形成結石的有效藥物治療法，這種藥是用來治療痛風的阿羅普林諾（Allopurinol），可減少體內的尿酸。當尿酸在某些關節形成結晶時，便會引起痛風。

寇歌博士說，尿酸是通常在肉類，魚類和家禽類細胞中發現的一種重要的化學物質，它是在人體內

所形成的。當尿酸成分增加時，其沉澱易於形成結石。膽結石發生在膽囊，通常是膽固醇造成的。

最可能患腎結石的是年在20~40歲，生活富裕，飲食良好，尤其嗜食大量肉類的人。他說：鮮少運動，食用大量牛排的富商巨賈，患結石的比率最高，男子患腎結石的比率比女子高3~4倍。

他說，增加攝食蔬菜、澱粉和水菜，減少食用肉類，可能使數百萬人因此預防患腎結石。

小的結石可藉多喝飲料排出腎臟，但較大的結石堵塞了排出腎臟的通道時，可能引起嚴重疼痛。（朔地摘自68年5月23日聯合報）

多吃牛豬肉 膽固醇無影响

喜歡吃牛肉豬肉的人，今後可以放心地吃，因為攝取這些動物性膽固醇，和體內膽固醇的多寡，並沒有直接關係。

行政院農業發展委員會畜牧生產組組長鍾博指出，最近美國德州大學進行的一項試驗顯示，多吃牛肉豬肉對於血液膽固醇量並無直接影響。

一般人認為膽固醇是引起血管粥腫硬化及冠狀動脈性心臟病的直接原因，因此對於含動物性膽固醇量最高的牛肉，豬肉以及雞蛋等食物，不敢多吃。

由幾百位志願接受試驗的醫生在德州大學的安排下，從事這項研究，他們分為幾組，分別攝食牛肉、豬肉、魚肉等肉類，經過試驗的結果，發現雖然各種肉類的膽固醇含量不一，但經過人體吸收後並無區別。

人體內的膽固醇來源，除了來自動物性食品外，同時也在體內自行合成。一般人每天由體內自行合成的膽固醇量，比從食物中攝取的膽固醇量多3~5倍，但兩者合起來的總量每天大致相同，也就是說，當食物膽固醇量增加時，體內合成量就相對減少，除非攝食了太多的糖或動物性脂肪時，膽固醇合成的調節才有困難。

鍾博強調，如果每天吃得太多，卡路里攝取量超過需求量時，血液膽固醇含量就會增加，因此要想降低血液膽固醇量，應該控制食物中的卡路里總量而不必過分限制膽固醇的攝取量。（沈月桂摘自68年5月16日新生報）

修訂三版

台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物150種，彩色精印，中英文對照說明，附栽培法。三版內容修訂，部份照片更換，另增植物特性／栽植／用途一覽表。

68年4月1日出版 定價308元(含掛號郵資)

豐年社 台北市溫州街14號
郵政劃撥 5930 號

