



一度電力有多少？

我們每個月所繳的電費，是以“度”作單位來計算的，但1“度”的電力究竟有多少？平常人不容易找出答案，根據資料，1度的電力可以使：

1個40瓦燈泡亮25小時，1個60瓦燈泡亮17小時，1個100瓦燈泡亮10小時。1架風扇動6小時，

1架收音機播13小時，1架黑白電視機放映4小時，1部彩色電視機放映3小時。一個烤麵包機烤12小時，1個電熨斗使用1.2小時，1個咖啡壺燒58杯咖啡。（湧地）

食物中的天然毒素

實踐家專食品營養主任謝明哲指出：某些食品含有天然的毒性，有偏食和暴食習慣的人如果吃多了，就會受到傷害。

這些有毒物質普遍存在於莢豆類、澱粉類、葉菜類等蔬菜和某些菇蕈類、魚貝類食物中。

天然食物所含化學成分，不是每種都能完全被人體利用。人類雖具有解毒機能，但這種能力是有限的。有些毒質人類根本無法解毒，也沒有特效藥可以解毒。

養生之道惟有均衡選擇，並先了解何者有毒，小心食用。

例如馬鈴薯在發芽後就不該再吃。甜椒、番茄對關節炎病人不宜每天食用。生吃黑皮鱈會食血中毒。久食山蠶豆會使下肢行動困難，全身麻刺。枸橼醛使視覺變化。銀合歡種子可使食欲不振生長受阻，脫毛、眼睛白內障。

誤食野菇類會口渴、無尿、吐瀉、發疳、瞳孔收縮、噁心。攝食多量可在48小時內死亡。

蘿苣芥菜蕻菜含有抗甲狀腺物質，高麗菜、蕓苔、花椰菜也含有抗甲狀腺化合物，蠔、蛤、蚌等，往往含有毒素，使人肢端和指尖出現上行性癱瘓，呼吸困難或死亡。

樹蕓和扁豆，某些生魚和羊齒植物，會使人缺乏維他命B₁，菠菜中的草酸，大黃也會對病人造成傷害。

這些毒素來自天然物質，人類往往放心大量食用而發生危險。（江生摘自69年1月3日民生報）

新書優待

豐年叢書HV # 801

台灣鄉土引

· 許柏修編著 ·

您想知道台灣的高山有冰河的遺跡嗎？

本書介紹台灣千變萬化的地形景觀、水土保育的地理景觀及環境衝擊的城鄉景觀，圖版多，內容豐富。

69年1月出書·書面13.5×21(公分)·全書144頁

定價100元(郵購另加掛號郵資8元)

優待本刊讀者，凡在69年2月底前匯款購買者實收88元(含掛號郵資)

豐年社

台北市温州街14號
郵政劃撥 5930