

進補有效嗎？

——北市八德路2段177

■ 湛榮源

“進補”，我相信確有其事，但是，不能毫無意義的進補。

一般家庭所謂的進補，是在冬至前後燉煮來吃。通常是以1隻土雞或鴨子，再買些中藥燉食。

試問這份“補品”，對家中的每1位成員是否具有“補”的營養價值？我想不一定吧！而且也沒有絕對的必要。與其每年就補這麼一下，何不平常多注意營養呢？就算確實需要補，也要因人進補，最適於自己的身體需要的，才有真正補身的作用。

補，以後再補就沒有效了。我覺得這種觀念是不科學，也不合實際的。

過去國民生活水準比較低，平時的食物很差，尤其是蛋白質與礦物質類的食物，特別缺乏，加上體力勞動比較多，致營養不良，到了冬節進補，以求強壯身體，過一個舒服的冬天，我認為是一件相當合理的事。

可是近年來，本省經濟繁榮，生活水準大幅提高，三餐菜食，與我童年時過年過節的菜一樣多。目前食的方面，已沒有年節之分，所吃的食物非常豐富，甚至吃得太多，超過人體所需的養分，沒有辦法完全吸收，形成浪費。如果因為過度進補而導致發胖、高血壓等現象，更是划不來。

以目前的生活水準來說，我認為冬補實不必要了，為了保持身體的健康，我認為平時三餐的營養要適當的調節，切勿偏食，以免營養失調，食量也要適可而止，不可暴饮暴食才是上策。

要調配三餐營養

——公館鄉農會 張仕霖

冬補是國人上一代傳下的習慣，以我的家鄉來說，一般人都是在冬節日進補。有的人說，冬至那天不

徵文題目：墮胎合法化之我見

豐·年·徵·文

中國電視公司 再版新書

婦女手冊

(四版)

這是一套「愛心禮盒」，內容包括服裝、美容、生活藝術，各種常識及營養健康食譜三百多種。定價(精)一八五元

女性必讀

定價(精)一五〇元

果菜美容

(四版) 艾倫著

由常見果菜的成份與功能開始，進而介紹各種混合調製功用不同果菜汁，全書配合生動插圖。定價一五五元

媽媽的女兒

(再版)

本書邀請國內多位專家撰寫，描寫一位少女從她成長以後，可能遭遇的問題，如生理、心理、興趣、交友、學業、感情、婚姻、前途、職業……等，是少女們立身處世最好的參考書籍。定價：一六五元

神秘的地球

(再版) 馮鵬年著

報導人類有史以來不可思議的事，包羅萬象，篇篇有趣。定價：六五元

今日美容

這是一本指導化粧美容的工具書，彩色插畫，明星示範，全書四百餘頁。她是「果菜美容」的姊妹叢書。定價：一六五元

總經理 鼎祥書局

全省各大書局、報攤同時發售
敬請郵撥：第120016號

門市部：

台北市成都路一號中國書城
電話：381-4168

發行所：

電話：701-3236
902-0131

※整套叢書系列合購特價優待計八〇〇元