



選購太陽眼鏡

根據“美國驗光學會”的說法，有效的太陽眼鏡應該能：(一)濾去75%到90%的入射光。(二)大得足以使光線不會從旁邊射入眼睛。(三)精密不失真的光學品質鏡片。

最好的太陽眼鏡鏡片的顏色是中灰或深灰色，其次是中綠或深綠色。現在流行的顏色如藍色、玫瑰色、淡紫色、橘黃色以及其它色調淡雅柔和的鏡片，都不是真正的太陽眼鏡。下面是一些購買鏡片與鏡框的秘訣：

- 假如戴上眼鏡後，在店內的燈光下能從鏡子內看到自己的眼鏡，那麼該鏡片不夠暗（除非它們是

變光鏡片）。最好先到戶外、窗戶邊和或是店門去試試看，再決定是否購買。

- 將眼鏡翻過來，鏡片映出發光體，然後輕輕地移動眼鏡，假如反射光有波動或是左右搖擺，表示鏡片品質不良。

- 檢查鏡框是否穩固，鉸鈕、螺絲、鼻墊是否安全，兩旁鏡臂應窄些，才不會妨碍兩側的視野。

- 鏡框在鼻樑及耳朵處應合戴並舒適，睫毛應該碰不到鏡片，彎腰向下看，試試眼鏡是否會滑落。（摘自大同半月刊）

青菜快炒快吃

大多數的蔬菜中含有豐富的維生素C及維生素B羣，易受高溫及長時間烹煮所破壞，所以烹調時儘可能快速炒好，快速供應，既青脆可口，也保持了營養素。

由於這些維生素都是水溶性的，所以炒菜時，可以不必加水的，盡量不加水，蔬菜本身所含的水分於加熱時變成菜湯，吃的時候，連菜湯一起吃，這些營養素便不會浪費。（摘自“今日食品”8卷2期）

酵母的營養

3種維生素——維生素B₁、B₂及菸鹼酸是人體在消耗食物以產生熱能時所必須的維生素，這些維生素對於保護神經系統、正常胃口、良好的消化作用及皮膚的健康都有很重要的關係。

肉類食品、豆類食品是這些維生素的重要來源，此外，另1種含維生素B₁、及B₂極為豐富的食品是酵母（即一般所說的健素或健素精），牛奶也含豐富的維生素B₂、瘦豬肉含豐富的維生素B₁，而動物的各種內臟器官皆含有維生素B₁、B₂及菸鹼酸。（摘自“今日食品”8卷3期）

嬰兒何時斷奶

牛奶是1種富於多種營養素的食物，但是無論牛奶或人奶所含的鐵質都很少，嬰兒到了5個月至7個月以後，若祇喝牛奶或人奶而沒有補充其他富於鐵質的食物，便容易導致貧血，這也就是正常嬰兒最好在7~8個月以後應該開始斷奶的原因。

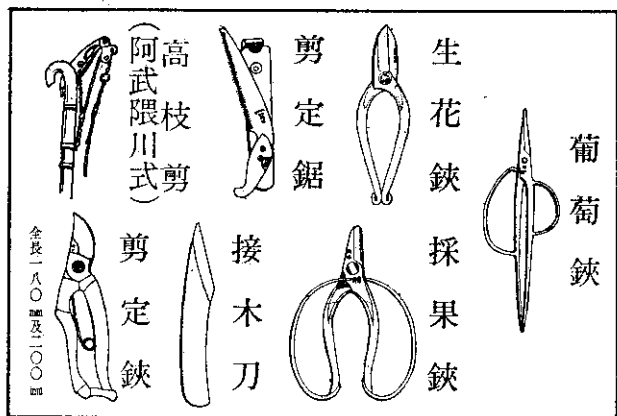
日本岡恒牌 高級園藝工具

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