

減肥不必挨餓 注意飲食即可

怕胖的人常常節食，結果反造成腸胃方面疾病，事實上減肥用不著挨餓，能吃的時候儘量吃飽，但是不餓時也不必多吃。

三軍總醫院營養顧問張仙平認為少吃多餐比一天只大吃一、兩餐要好，但是一些小錯誤需要避免，例如常常口中嚼一片口香糖、喝一杯牛奶，這樣將會破壞均衡熱量，停止減肥效果。

幫助達到減肥效果，應少睡多運動，睡眠每天不要超過8小時，切忌午睡，最好每天晨起空腹急走30分鐘，恒心去做，連續4至6星期，將有顯著效果。

不過張仙平提醒說，這些減肥方法，適合的條件，必須是完全健康者，沒有肝臟、腎臟、心臟或代謝疾病，若有任何疑問，可與醫生商量請求幫助減肥。（摘自70年3月6日中國時報）

大腸直腸癌 檢驗有新法

中華民國防癌協會推出一種新式、準確度高的“大便潛血檢驗”方法，可使一般人不必上醫院，即可自行查出是否患有大腸直腸癌。

所謂“潛血檢查”，是因為大腸直腸癌引起的潰瘍常會因糞便排泄時的刺激而流血，紅血球破裂後，血紅素就會附著糞便中，因此檢查血紅素的存在，便可知癌的存在與否。

防癌協會說，大腸直腸癌在台灣的癌症死亡原因中，名列第四，且發生率有逐年上升的趨勢，不過，這種癌症的存活率與發現早晚有密切關連。

“潛血檢查”方法是目前最簡便可靠的大腸直腸癌自行檢查法，經由此早期發現癌症的人，治癒率可達百分之80以上。

中華民國防癌協會希望40歲以上的男女，每年做一次“潛血檢查”若檢查結果為陽性反應，則應至醫院做診斷治療。潛血檢查，尚可反應其他上腸胃道疾病，如痔瘡、潰瘍性結腸炎等。（摘自70年2月21日中國時報）

母乳含有生長素

餵奶粉的嬰兒可能會漏失一種能促進生長的重要物質，這是美國那士維地方大學醫學院生化及醫學系的卡本特，最近研究所顯示的。他發現大部分母乳所具有促進生長的效果，是由體液內含有的一種物質產生的，稱為表皮生長素(epidermal growth factor, EGF)。

奶粉內不含有這種物質，因此任何一個以奶粉餵養的嬰兒，都失去了這種物質所帶來的益處。

研究人員花費了許多時間來探討母乳是否真正優於奶粉，結果顯示以奶瓶餵養祇是一種差勁的替代品。即使撇開母親親自哺乳時雙方在心理上所獲得的好處不談。除了主要的營養成分如碳水化合物、蛋白質及脂肪外，母乳還含有許多礦物質、維生素及激素等；另外，更含有一些免疫球蛋白，這是抗拒疾病不可或缺或抗體的蛋白質。（摘自12卷2期科學月刊）

日本周恒牌 高級園藝工具

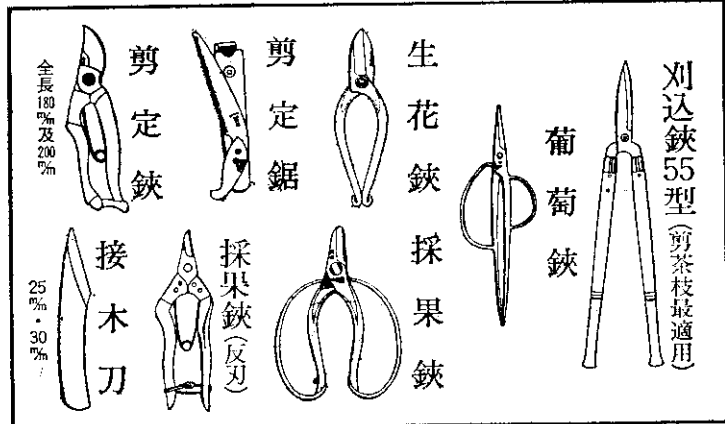
鋼質最優秀！
設計最實用！

其他：

大梨鉗、洋蔥鉗、植木鉗、
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