

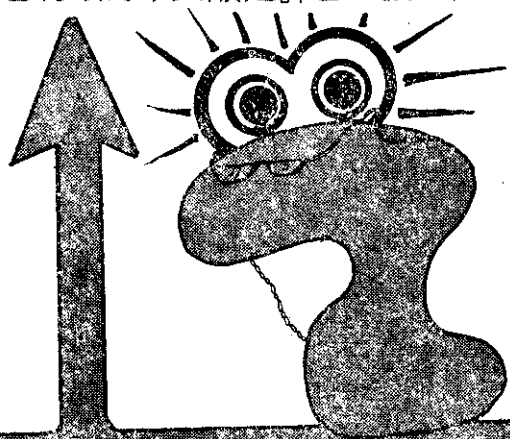
與二十年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜尿小便之二次，就是紅燈信號。本書原著者提供調節營養，早期預防之道，可供醫師及一般人士參考。

請看

南瓜子與攝護腺

J. I. Rodale原著 梁 鶚 編譯

本社與美國Rodale Press, Inc.
合約取得中文版之譯著及發行權。



定價120元
(郵購另加掛號郵資9元)

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥 5930 號



麵包使人發胖？

通常肥胖的原因很多，其中個人對食物營養方面的認識，是否正確，也是一個重要的因素。許多人認為多吃一片麵包，就會增加很多體重。事實上一片麵包的熱量，大約只有70卡洛里，而一片烤肉，則大約含有250到300卡洛里。大多數人相信肉是純蛋白質，同時蛋白質不含卡洛里，因此就多吃肉，少吃麵包。其實，肉不論大小，都含有相當量的脂肪。

食物產生的熱量是以卡洛里來計算的，在營養上用的卡洛里是千卡，其熱量是使1克的水升高攝氏1度時，所需的熱量。1克蛋白質在體內消化、吸收、氧化後產生4千卡的熱量，1克糖在體內消化、吸收、氧化後產生4.1千卡的熱量，1克脂肪在體內則能產生9.3千卡的熱量。由於麵包中，脂肪的含量很低，因此反應應該被視為控制體重時必須的食物。（摘自9卷2期“今日食品”）

雷電每年多少次？

在過去20年中，美國大約共有6,000人遭到“天雷打”，其中2/3的人逃過了此一劫難而活著。這些閃電雖然威力很大，然而並不一定會致人於死。還有人甚至不止一次遭到“天雷打”而仍舊能夠康復。

這些由於大氣放電而產生的巨大火花，是經常發生的。

氣象資料告訴我們，任一瞬間，整個地球幾乎有2,000次雷電同時在進行之中。在1次典型的雷電裡，每分鐘閃電會打擊地面1~3次。把所有地球上各處在進行的雷電都算在內，每秒鐘幾乎有100次從雲層到地面的閃電在發生。

爪哇是世界上雷電最多的地方之一，每年平均有223次。（摘自69年12月號科學月刊）