

## 致癌物

真的

## 在我們四周？

••張志純••

問：致癌物真的環繞在我們四周嗎？

答：是的，它不僅隨時在我們身邊，也在我們體內。活在這世界上，曝露於致癌物(Carcinogens)中是無法避免的。以動物做實驗，有很多我們經常接觸的自然物，在高濃度時，會引起癌症，例如，蛋黃、蛋白、鈣、乳糖、麥芽糖，及咖啡因等高濃度時都有致癌性。我們身體所產生的性荷爾蒙、春情素，就是衆所周知的一種致癌物。

問：是否能做到完全避開致癌物呢？

答：我想不行。這樣做對人也沒有益處，只會造成禁用相當安全而且對人很有用的物質，例如某些食物添加劑(糖精、味素)，甚至雞蛋和咖啡。說句笑話，我們可沒聽見有人呼籲禁用雞蛋和咖啡吧？

問：人類是否可以容忍低劑量的農藥呢？

答：是的。到今天為止，尚無任

何證據證明，食物或環境中農藥殘量會使人致病，就說DDT吧，劑量高時鼠類會生癌，但製造DDT的工人20年中曝露在相當於一般人的200~1000倍劑量的DDT中，却沒有發生與DDT有關疾病的任何跡象。

日晒過度會引起皮膚癌，但中度曝露於陽光下是有利的，它產生額外的維他命D，以備雨天之需。鎘具有致癌性，但必須存在於我們的食物內。重要元素之一的銀，也是致癌的。

問：以動物做研究，真的能告訴我們對人會怎樣嗎？

答：動物實驗，在評估我們食用化學品的安全方面，是有一定劑量界限的，但如果因為假定高劑量在動物中會引起癌症，就主張人類應該不曝露於極小的劑量下，我認為是不實際的。至今還找不到實驗能證明一個致癌物的分子，可能引起癌症。

### 膽固醇與心臟病

問：膽固醇引起冠狀心臟病是事實嗎？或者不過是一種猜測？

答：膽固醇本身不是冠狀心臟病的原因，但血液內膽固醇的含量升高，乃是危險因素之一。冠狀心臟病是一種多因素疾病。其他因素包括遺傳、肥胖、長期間血壓過高、吸煙、食睡或缺乏運動、糖尿病及可能的應力等等。

問：膽固醇是什麼？它從什麼地方來？

答：膽固醇是一種在若干身體組織，尤其是肝臟內，產生的蠟狀物質。它也來自某些食物，特別是蛋黃、內臟(例如肝)，及含乳脂肪的食物(例如乳酪，大多數乾酪和全脂奶)。它僅存於動物性食物中，蔬菜、水果或穀類中就沒有。

問：膽固醇是如何阻塞血液供應心臟呢？

答：膽固醇並不阻塞血管，但當它在血液內的含量升高時，膽固醇進入動脈的內壁，連同脂肪及蛋白質，形成所謂動脈粥瘤的沈積物，最後，由於使血管狹窄而引起麻煩。它們可能變得非常狹小，以致極少血液能夠通過，甚或完全阻塞。被阻塞了的血管，所通達的心肌，因缺乏氧氣和養份而死亡。

問：什麼是脂蛋白類？它們與膽固醇和心臟病有何關聯？

答：脂蛋白類是脂肪和蛋白質的化合物。它們是膽固醇的媒介。事實上，高密度脂蛋白類（HDL），也稱阿爾發脂蛋白質，是真正保護我們不生心臟病的，而低密度脂蛋白類（LDL），也稱貝他脂蛋白質，却是導致冠狀心臟病的嚴重危險因素之一。歷時25年的佛勒敏罕研究顯示，高密度脂蛋白類含量低的人，要比高密度脂蛋白類含量高者，發生心臟病的可能性大8倍或更多。

問：婦女比男士有較高的高密度脂蛋白類嗎？

答：據研究顯示，生育年齡的婦女，比男士所含高密度脂蛋白類多30~60%，數十年來得知生育年齡的婦女，比同齡男士的心臟病發生率低。

問：糖尿病人的高密度脂蛋白含量如何？他們患心臟病的危機又怎樣？

答：肥胖的糖尿病患，及有高血壓者，都是高密度脂蛋白類含量低者，都有得心臟病的高度危險。

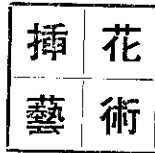
問：吸煙者如何？他們的高密度脂蛋白含量低嗎？

答：吸香煙者，絕對有高度的心臟病危險，但其高密度脂蛋白含量却並不特別低，很可能吸煙影响心臟病的方式，和其他危險因素的方式大不相同。

問：關於HDL及LDL與心臟病

的新知識，有什麼令人難解之處？

答：我們還沒全部答案，但我們相信，在你的膳食中減少總熱量，飽和脂肪（例如肥肉）和膽固醇的份量，可能不只降低血液內膽固醇的含量，也增加高密度脂蛋白量。運動也有同樣的效果。



## 自由花創意

陳素華

春天是個令人興奮的季節，綠油油的草木，晴朗的天空，陣陣和風，傳來春的氣息，也帶給我們美好的人生。然而，現代工商業社會的人們，生活在忙碌緊張的日子裏，根本無暇領會。尤其是大都市中的居民，舉目所視，盡是高樓大廈，更不可能欣賞春的美景。為了彌補這種缺憾，也讓我們在忙碌緊張的生活中，有機會享受大自然的美，插花藝術也就日益受人重視。

少許的花木或野草、水果等，透過人為的佈置或巧飾，就可充分表現出生命的活力，孕育出大自然生生不息的真、善、美。足以讓我們拋開塵世的煩惱，獲得一分喜悅。因此，懂得插花的藝術，可以豐富我們的人生，使生活更有情趣。

插花藝術，雖然變化無窮，極具巧思，但只要了解其中的基本原則，也就不難佈局。如果在選擇花材與顏色的調配方面，稍微用點心思，就能使之華麗或素雅，成為極具意義或價值的禮物

我們的忠告是：遵循數種清淡的食譜，吃較多的瘦肉、魚、家禽（雞、鴨等）、蔬菜、水果和穀類，喝脫脂或低脂肪乳品，並保持半飽狀態，以幫助體重相宜，並且，請莫忘記每天要作適當的運動。

。在歲末年節，或喜慶場合，都能够表現出它端莊，活潑，熱鬧的氣氛。基於這種插花藝術的特色，本欄將陸續介紹各種不同風格的插花技巧，以提供愛好者參考。

下面介紹一種插花例子：

這是自由花的創意，有興味性的構想，而使用水盤（可使用砂盆或沒有把手的籃子）插出，寬大的花器注滿清水，花材如水草，較適合夏天，能插出涼意感，冬天相反，用水要稍為收斂一下，盡量不露出水面。

插法：①花器插滿放射形立體組合彩色細鐵絲，其上串有彩色小球珠。  
②火鶴花2朵從彩色鐵絲的前方插出。

