

營養問答

蘇寄萍

今年3月間，桃園改良場的家政專業訓練講習，做了一次「健康與飲食」的問卷。

對象是從宜蘭、基隆、台北、桃園、新竹、苗栗各縣市農會家政督導及鄉鎮農會指導員，包括山地鄉，計有102名，由他們自己填寫。結果顯示，不論學歷高低，家政指導員對營養的常識都有待加強。

下面是問卷表：您可試試，看您得多少分？

- 1 () 生育年齡的婦女所需的鐵質比男性的多。
(1)是(2)否。
- 2 () 牛肉是唯一含鐵質的肉。(1)是(2)否。
- 3 () 以下三種蔬菜，那一種含鐵質最多？(1)菠菜(2)胡蘿蔔(3)番茄。
- 4 () 新鮮蔬菜的維生素含量比急凍或罐頭蔬菜多(1)是(2)否。
- 5 () 維生素含有熱量(1)是(2)否。
- 6 () 我們必須每天補充維生素(1)是(2)否。
- 7 () 冷藏或鮮榨的橙汁，其大部分維生素C能保持多久？(1)3小時(2)3天(3)3星期。
- 8 () 水果中富含維生素C的，只有柑橘(1)是(2)否。
- 9 () 黃色與深綠色多葉的蔬菜，富含維生素A，宜每日食用，以下那一種不屬於黃色蔬菜類？(1)甜薯(2)南瓜(3)扁豆。
- 10 () 食物中最富含維生素D的是(1)肉類(2)乳及乳製品(3)糙米。
- 11 () 服用維生素A或D過多會中毒(1)是(2)否。
- 12 () 每天可安全地吃多少塩？(1)2湯匙(2)1湯匙(3)半茶匙~1茶匙半。
- 13 () 魚類不含胆固醇(1)是(2)否。
- 14 () 蛋中的胆固醇在(1)蛋黃中(2)蛋白中。
- 15 () 以下那種食品含有胆固醇？(1)香蕉(2)花生醬(3)雞。
- 16 () 全脂奶中不含脂肪部分約佔96.5%(1)是(2)否。
- 17 () 每天必須吃點脂肪(1)是(2)否。
- 18 () 有益健康的飲食必須含有大量的蛋白質(1)是(2)否。
- 19 () 豆類富含蛋白質(1)是(2)否。
- 20 () 人體所需熱量(燃料)的主要來源是(1)醣類(2)脂肪(3)蛋白質。
- 21 () 人年紀越大，所需熱量越少(1)是(2)否。



農村女孩課餘幫忙(楊文振)

驚奇的地方回復劑

土壤酸性改良
土壤活性化

春元肥料

土壤有益菌增殖
土壤養分有效化

請看由日本進口的金土寶(キンド)威力!!
欲求健康的作物，必先造健康的土壤!

春元有機肥

防止果樹老化，減少病蟲害
增加產量，提高品質

利地肥

調整土壤PH，
供應微量元素，
促進生長，改良品質

※說明書
備索

春元實業股份有限公司

嘉義縣橋南工業區工業三路一號
TEL: (05)2111366 • 2111177

◎誠徵
經銷商

- 22 () 以下那種情況會使人增胖？(1)吃飯和馬鈴薯(2)吃肉類(3)不吃以上兩類。
- 23 () 要減體重，應忌食醣類(1)是(2)否。
- 24 () 以下那一項含熱量最低？(1)雞蛋一個(2)一碗飯(3)一片麵包。
- 25 () 下列那項含熱量最高？(1)冰淇淋(2)冰牛奶(3)鮮橙汁。
- 26 () 人造奶油（瑪琪琳）所含熱量比奶油（Butter）低(1)是(2)否。
- 27 () 每天最好是吃幾碗飯？(1)1碗(2)3碗(3)4碗。
- 28 () 以下那種食物不含粗渣？(1)豆類(2)糙穀(3)肉。
- 29 () 蜂蜜比白糖有益健康(1)是(2)否。
- 30 () 以下那一種不含咖啡因？(1)可樂類飲料(2)茶(3)蘋果汁。

題數	答案	題數	答案
1	1	16	1
2	2	17	1
3	1	18	2
4	2	19	1
5	2	20	1
6	1	21	1
7	2	22	3
8	2	23	2
9	3	24	3
10	2	25	1
11	1	26	2
12	3	27	3
13	2	28	3
14	1	29	2
15	3	30	3

認識



台麗

雖然氣喘不會傳染，通常不會致人於死，也治不好，但却能加以控制。

氣喘在任何年齡的人都可能發生，從嬰兒到老人，男人和女人都一樣。然而，如果你近親有人患氣喘，則你患氣喘的可能就更大了些。

氣喘的典型徵狀是喘息。病人將肺內空氣吐出比吸入空氣難。咳嗽、呼吸急促、常有窒息之感。

氣喘是由於支氣管的內皮抽搐和膨脹而引起的。同時分泌出大量痰液。使得原本細小的管道阻塞，較大的管道變得狹窄，因而造成呼吸困難。

多因過敏而起

大約一半的氣喘是由於對花粉、灰塵、食物、和藥物過敏而造成。花粉與灰塵是吸入的，食物和藥物是在體內反應才造成支氣管充血膨脹。氣喘也可由感染，如感冒、傷風，和其他在呼吸道內的病毒造成。如果病人對感染病原的代謝物過敏，就會造成氣喘。

此外，當感染和花粉引發了氣喘的條件，許多其他因子就可能引起氣喘的發作——包括心理因素、體力消耗、溫度的變化、和濕度。

氣喘的治療方法很多，運用放鬆肌肉痙攣、減少膨脹，或稀釋氣管中痰液等醫療步驟，通常可以立刻解除窒息的感覺。

嚴重的氣喘病人，可能需要注射一小針稀釋的腎上腺素。有時候，氣喘發作嚴重時，可能需要急診。為了必需解除氣喘，在醫生的監督下可用較強烈的藥物。

蒸氣吸入效果好

在家裏，簡便的方法如下：喝一杯熱飲、使用噴霧器、做蒸氣吸入，都會對你有幫助。

鑑定過敏原

然而，氣喘的長期治療，要對病人的習慣小心觀察。每次發作時的環境，也許能鑑定出造成不適的一般因素。有可能是花粉、灰塵、羽毛球、家畜、寵物、傷風、費力的運動，和工作環境中的物質。

當過敏鑑定出來時，氣喘病人應避開與它接觸。有些病人，在接受一連串抗過敏原注射之後，過敏狀況可能會減低。

立即就醫

任何情況之下，一旦氣喘發作，都應該立刻尋求解除，否則有死亡的危險。如果獲得適當照顧，仍然可以過充滿活力和豐富的生活。