

— 多吃新鮮蔬果牛奶 —

關於維生素及礦物質的補給。對於糖尿病患者來說，維生素B₂及礦物質的攝取，較一般正常人更為重要。因為大部份患者由於攝取的維生素及礦物質不協調，而引起種種感染及合併症，所以必需注意適當的維生素及礦物質的補給。多吃新鮮的蔬果類及牛乳是很好的。

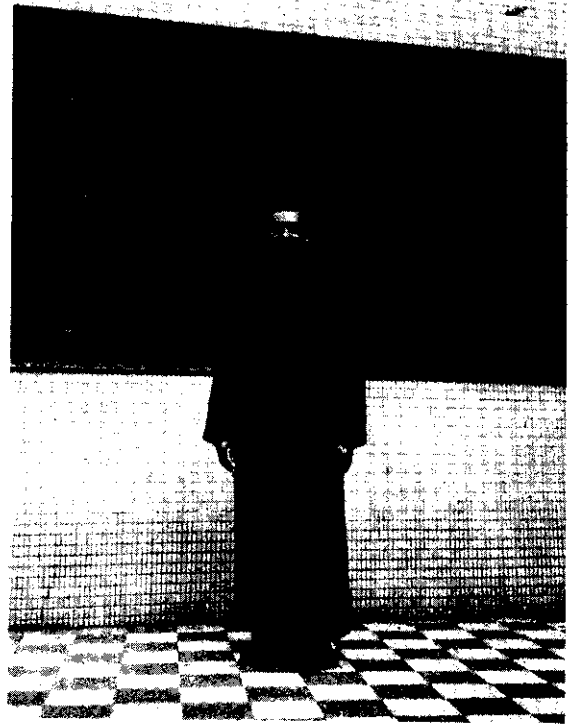
由於食療法是持續且必要的，所以對於菜單的製作，得依賴個人的嗜好、習慣、經濟情況、熱量的標準等，來做出有變化且適當的調理。取消不必要的限制及製作，在調理上力求簡易也很重要。

— 少量多餐不飲酒 —

食事的分配大致是：早餐清淡，午餐、晚餐豐富，午前、午後加些點心，睡前的簡易宵夜也是必須的。大體上是以少量多餐的形式為宜。

至於酒精飲料的攝取，因為酒精飲料本身也含有很高的熱量，所以最好是不喝，如果免不了時，也須由有經驗的醫師指導。

鏡影長袍相映成趣



家庭食品加工 葡萄果汁製作 小敏



家政訓練水果切雕(楊文振)

葡萄為世界上生產量最多的一種果實，約佔所有水果產量的一半。歐美國家將其產量的80%釀成了葡萄酒，其餘的消費方式以果汁為主。

在台灣，除了公賣局用來製酒外，人們都以生食鮮果粒為主。然而在葡萄盛產時期，不妨自己動手做些葡萄果汁，作為日後的飲料。

選擇原料時，要注意挑選成熟度高的果實，未成熟的果實風味不好，糖度低，酸度高，單寧含量又多，不適合加工用。成熟度高的果實糖度高，酸度低，且具芳香，較適加工。簡述方法如下：

1. 將葡萄洗淨，除去附於表面的農藥和泥沙雜物。

2. 將各個果粒剝離，此時須注意除梗，因梗部含有較多單寧，如果溶入果汁中，會使成品帶有苦澀味。

3. 再將果實壓破。此時不可使用果汁機打碎，因種子被打碎，也將溶入大量單寧。

4. 於 65~75°C 下加熱15分鐘，以溶出果皮中的色素。

5. 待冷卻至 50°C 以下後，榨取其汁。

6. 過濾除去懸浮的果肉，使其能有透明的外觀。

此種葡萄汁約含12%糖分，市售的瓶裝濃縮果汁約含60%糖分，

是因在工廠中以真空濃縮機，低溫濃縮而成，一般家庭中沒有真空濃縮設備，如用開口鍋高溫熬煮，常會破壞其色素和風味，所以將果汁加熱煮至 100°C 左右，再加入等重量的砂糖，待溫度復提高至 100°C 左右時，趁熱裝入玻璃瓶中加蓋即成。

玻璃瓶須預先蒸熱至 80°C 以上，否則高熱的果汁一入瓶內，玻璃瓶會破裂。果汁加蓋密封後，可將整個玻璃瓶不放，使瓶蓋與果汁接觸，利用果汁的高溫強酸來殺菌，良好的加工品，不需使用防腐劑仍可保存 6 個月以上。

讓您驚奇不已，
革命性高效能無毒
展着保護劑——以
物理機能發揮效果的：

アピオン-C

您對病蟲害防治工作
有束手無策的時候嗎？
請試試近乎神奇的

ABION-C!

有了ABION-C, 您不再為
噴藥次數過多，農藥慢性中毒，
作物生育不良，移植成活率低
——而煩惱——

農會活動：

台北縣農會為增進義務推廣人員的學識與技能，增廣見聞，提高領導能力、健全基層組織，於71年11月18日在農會會議室召開新任家政義務指導員講習會。

參加者：計85人。

課程有：青少年心理發展，全粒黃豆食用法，貸款新建、整建農宅申請事項，及手工藝實習。利用繩子打中國結編織腰帶，非常美觀大方、經濟，各參加人員學習興趣頗濃，成效良好。



台北縣農會家政義務講習會(邱月正)

病蟲害防治效果。

可以防止雨水洗離作用，達到

② 雨季來臨時請加用ABION-C

稀釋 400-500 倍使用。

① 需要防寒作物請以ABION-C

製造廠

日本アピオン化学研究所

台灣總代理

辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02)7310769 · 7813539