



# 農村家庭 家事改進

## 多喝鮮乳·有益健康！

翁 秀 貞

國人因生活品質提高，消費型態也在逐漸的轉變，以往被當做「營養補給品」的鮮乳，現在已成日常飲食中的「經常必需食品」了。

市售鮮乳種類很多，有紙盒裝、玻璃瓶裝、塑膠瓶裝……等，不管外型「長」的如何，它的製造過程卻沒什麼差別；將原料乳（生乳）經過淨化均質、殺菌、冷卻後再包裝，就是我們飲用的鮮乳了。

營養學家經常建議大家應選擇鮮乳做為日常食品，因為鮮乳營養豐富，極適合國人的飲食需要。根據調查，國人因為飲食習慣的關係，對維生素B羣的攝取量較缺乏，尤其是維生素B<sub>2</sub>，由於維生素B羣對身體的組織和代謝作用很重要，若維生素B<sub>2</sub>攝取量不夠，就會發生腳氣病和神經炎等病變，維生素B<sub>2</sub>缺乏會發生口角（唇）炎，造成嘴角嘴唇乾裂症狀。這些現象都可由多飲用鮮乳來獲得一些補償，因為鮮乳是含有豐富維生素B羣的食品之一。



常喝鮮乳·美麗又健康。  
（蔡孝思攝）

鮮乳也含有豐富的鈣質，鈣質是構成人體的牙齒和骨骼的主要成分，尤其是小孩和孕婦更應多飲用鮮乳，以補足鈣的需要量。鮮乳中所含的蛋白質、脂肪和醣類等營養素，也都很自然的調和成最適合人體吸收的狀態，極容易被消化吸收利用。

市面上經常看到所謂的特級鮮乳、甲級鮮乳、保久鮮乳……等不同的等級標示，也許你會感覺有點困擾，它們的區別在那兒？是新鮮度的等級不同，還是營養程度有差別？實際上，這兩種猜測都不是正確的。鮮乳的等級區分，主要是以某些成分含量和細菌數來區別，最主要的項目如表中所列示：



斗南四健會青少年露營（賴啓鴻）

項目 等級	特級鮮牛乳	甲級鮮牛乳	保久鮮牛乳	鮮羊乳
非脂肪固形物含量%	8.5 以上	8.0 以上	8.0以上	8.0以上
乳中脂肪含量 %	3.5 以上	3.0 以上	0.1~3.8	3.2
細菌數目 個/ml	3萬個以下	5萬個以下	不含有	5萬個以下
大腸桿菌屬細菌	不含有	不含有	不含有	不含有
添加物	不得添加			
殺菌法	一般均採用瞬間殺菌或高溫短時間殺菌。			

我們可以發現，差別最大的是乳中脂肪含量的比例，此成分對鮮乳的香味會有點影响，其他方面就無多大差別了。

鮮乳的衛生問題是最講究的，在常溫下大部份的鮮乳只要放置四小時左右品質就變劣了，目前已上市的鮮乳是經過完密的包裝，而且

貯存在產品所要求的條件下（如放置於5°C以下的低溫），所以它的新鮮壽命也就增長了。選購鮮乳時必須注意下列問題，一切在良好的情形下才可以購買。

①標示事項：包括品名、等級、殺菌處理方法，製造日期和保存期限、內容量、工廠名稱、地址和登記證書字號及貯存條件等，都應該完全標示清楚。

②販賣情形：包括容器外觀應潔淨無破損，且沒有膨大現象，而且應陳列在5°C以下的冷藏櫃中。假如是熱鮮乳，溫度必須在60°C以上（一般人的皮膚直接接觸可忍受的溫度約在45~50°C左右）。

當你鮮乳買回家時仍應按照標示上所標明的貯存條件置於適當的冷度下，並儘速的飲用完畢。

品質劣化的鮮乳是不宜飲用的。當你發現鮮乳有變色，結塊或沉澱、酸味等情形時，就表示品質已劣變了，即使是在保存期限內也應立即丟棄，千萬別圖「節省」勉強飲用，而發生腹痛、下痢。

## 你的腳適合穿涼鞋嗎？

- 如果你的腳部有脫皮、龜裂現象，或皮膚太粗糙，都不適合穿涼鞋。
- 穿涼鞋時，腳趾甲全部外露，所以趾甲的美化很重要；必須勤於修剪除垢，經常保持清潔。
- 如果你的腳趾不長，屬寬平

型者，在選購涼鞋時不要挑尖頭型的涼鞋，最好以平頭的為主，否則會融化了你的趾甲形狀。

- 除非自信認為自己的腳十分美麗，否則穿涼鞋時最好穿上絲襪，可使雙腿看起來比較勻稱美觀。（周錦霞。）