

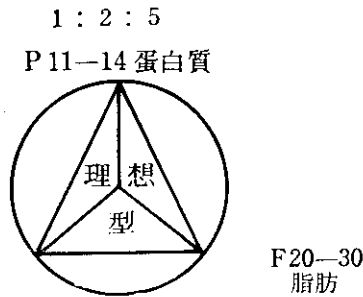
近，比玉米、全麥高，米飯容易消化，不消化的澱粉質僅佔 0.8%，比麵包的 2% 還要低，有人誤解吃米會胖，其實人之所以會胖多因運動不足及攝取過量動物性油脂及砂糖所引起。美國人認為東方人皮膚細嫩漂亮，可能是吃米的關係，又許多營養學家研究指出，吃米者較有耐力，所以推出的牛肉飯，甚受

美國婦女的歡迎。另據台大農化食品營養組，以食米為膳食中的主蛋白質源作人體的營養實驗，為期三週的結果指出：受試的成年男子血漿膽固醇含量有顯著降低，因此以食米為主食可減少心臟血管性疾病的罹患率。

糧食局為謀增進國民健康，希望國人攝食的蛋白質、脂肪、碳水

化合物（醣類）的比率能維持在 1 比 2 比 5 的理想比率（附表 2），並將其所需營養多攝自米飯，換句話說殷望國人多倡導應以「米、魚類、蔬菜、水果為主，肉類及乳製品為副」的膳食習慣，以減少國人罹患肥胖、心臟病、高血壓、糖尿病等富貴病，以增進國人健康，並藉此能增加食米消費，提高農民所得，減少糧食平準基金的虧損，紓解收購稻穀資金及倉容不足的壓力。省府李主席曾懇切呼籲國人多吃米食，強調不是吃麵吃饅頭才能長得像「山東大漢」。為了國民自己的健康，家庭的幸福快樂，農民所得的提高，經濟的繁榮和國家的利益，懇望鼎力惠予協助倡導多吃米食運動，並且給予身體力行。假使每一個國民每一天能多吃一碗飯，一年就可增加 506,000 公噸的消費量，不但對農民所得有所助益，亦可減少外銷虧損約九十多億。

附表 2 蛋白質，脂肪，醣類的理想比率



備註：（一）醣類多攝自米食。
（二）資料來源：日本國立營養研究所宮崎基嘉氏。

果蔬農友大福音!! 從開花、結實到豐收——儘管找台和!!

葉面施肥·亦可混合農藥使用

有機質 磷鉀肥
魚精 開花肥
0-10-10

促進花芽分化——果樹催早花 效果奇佳
花蕾肥碩、開花旺盛——着果良好 結實大
美國ALASKA魚肥公司 出品

◆詳細資料歡迎函索◆

果樹·蔬菜用 **花寶 (HYPONeX) 系列!!**

花寶二號
20-20-20

花寶三號
10-30-20

促進果實肥大 糖度增加 促進開花 增加着果率 結實良好
美國The HYPONeX Co., Inc. 製造

地面撒佈
使用方便

《最新奇 特殊土壤改良劑》
——改善水果品質的秘方——
促進着色 提早成熟 糖度增加
強健植物生理機能 增強貯藏力

鈣元 CALGEN
カルゲン
日本ネオゲン株式会社 製造

高單位鈣質
改善土壤
控制氮肥
防止徒長

——各種農業(園藝)肥料、藥品、器材總匯——

台灣總代理
總經理

台和園藝企業股份有限公司
Taiwan Horticultural Co., Ltd.
台北市士林區中正路 104 巷 1 弄 2 號
台中連絡處：台中市三民路一段 164 號

郵政劃撥：101360
電話：(02) 831-3302
電話：(042) 223374