



多吃高纖維素食物！

湯 秀 齡

米糠、麩皮的主要成分是纖維素，和蔬菜、水果、硬殼果類等所含的植物性纖維一樣。一般人都認為纖維素是食物中的廢物，沒有什麼營養價值，充其量也不過是幫助腸蠕動，有助於通便而已。

麵粉和碾米工廠為了迎合人們的需求，並使麵粉和白米適於長期貯存，把麩皮去得乾乾淨淨。使原來米、麥中所含的維他命也隨着纖維素一起去掉了。

現代人，尤其是居住在大都市的現代人，日常的食物除了精製食物外，便是加工食品，如白米、麵包、黃油、肉類、白糖、牛奶、雞蛋、糖果、蛋糕、速食麵和餅乾等，幾乎沒有一點纖維素。雖然人們能從蔬菜、水果類的食物中，吃到一些纖維素，但是其量甚微。尤其每天上下班的人，總會有一餐在外面就食，如果只吃些快餐、便當或是速食麵之類的來充饑，更要減少了在食物中纖維素的含量。

根據醫學界的統計顯示出，都市人口容易患心臟病、糖尿病、盲



壽豐鄉農會家政班員烹調品嚐會(張美蘭)

腸炎、腸癌、胆結石和肥胖症等，且患病比例逐年提高。假如與開發中國家的人口或是農村人口比較，可明顯地看出都市人對這些病症的患病比例偏高，所以我們幾乎可以把這些病症叫作「都市文明病羣」。

如果把農村人口搬到都市去，過了相當時間後，其患病比例便提高到與一向住在都市的人相同。

食物在咀嚼時，同時由口內分

泌唾液。唾液可以中和食物內的酸質，而且幫助消化。高纖維素含量多的食物，需要更長時間和用力的咀嚼，所以對牙齒有保護作用，可減少蛀牙。我們試着比較一下吃胡蘿蔔和吃巧克力糖便可以証明了。

在食物經過胃的消化進入腸道時，又混入了胆囊分泌的胆汁。胆汁內含有的胆鹽，把脂肪加以乳化。在小腸內被胃液分解的醣類、蛋

白質和脂肪，這些營養素便被腸壁吸收了。所剩下的渣滓，包括了未被消化的纖維，經過大腸和直腸被排出體外。這食物在體內的停留時間，在食用低纖維素食物的人時間較長，食用高纖維素食物的人時間較短。因為纖維能吸收大量水份而膨脹，在腸內體積增大，所以經過較快。

低纖維素食物被腸壁吸收後，體積減少而且較硬，是造成便秘的主因。更因腸壁蠕動需要更大的壓力而造成腸壁傷害，甚至發炎。這種增加腸壓，些會影響到血管，使腿部血管曲張，或導致痔瘡。

現在很多醫院治療便秘、腸炎，常建議食用高纖維素食物，更輔助以每天20~30公克的麩皮。大部分的病人會很快的減輕病狀，腹痛和下痢也就治療了。

高纖維素食物因為在消化過程

中運行較快，所以會使小腸內營養素的吸收減少一點。據說長期的減少，雖然其量甚少，但是日集月疊，便足夠避免患肥胖症。也可以避免在中年時期發展成為糖尿病。相反的一般低纖維素食物，像蛋糕等加工食品，因為不大需要咀嚼，容易進食，常是使人發胖的原因。

人的肝臟會把貯存的膽固醇造成膽鹽。膽鹽再由膽囊分泌的胆汁混到食物中，把進入腸子的脂肪乳化以便吸收。長期食用低纖維素食物，脂肪和膽鹽又全部被腸壁所吸收。長此以往，膽囊內會聚集過多膽固醇而成為膽結石。高纖維素食物因為在腸內停留時間較短，所以部份的脂肪和膽鹽被吸附在纖維素上，不完全被腸壁吸收而被排出體外，如此人體內膽固醇的含量便減少了。因此血液內含膽固醇減低，也使心臟病和血栓病的危險因素減

低了。

雖然高纖維素食物的功效，有很多還沒有百分之百的証實。但是在我們日常生活中，把食物中的白糖、脂肪和精製食品代以含有纖維素的食物，是絕對有益於身體健康的，像全麥麵粉、蕎麥、高粱、玉米粉等帶皮的穀類雜糧，硬殼果實如花生、核桃、杏仁等都是含有大量纖維素，蔬菜、水果、豆類也都是含有纖維素，應該每天都要編入食譜中，對身體的健康定大有幫助。對患心臟病、糖尿病、膽結石、肥胖症和便秘等的病人，要考慮添加高纖維素的飲食。

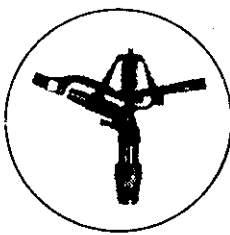
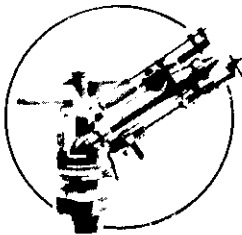


Royal Coach/Buckner HYDRO RAIN

噴灌 · 滴灌

噴灌：衝擊式噴頭·噴槍·過濾器
跳起式噴霧器

滴灌：點滴頭·點滴管·調整器
各型器材銷售及全套設備之設計、估價、施工



台灣綠水股份有限公司

日本グリーンエンジニアリング株式会社

台北市民權東路67號11F

電話：(02) 591-5401·598-3351

親愛的農友兄弟：
在這講究好品質才有高價格的農業技術更新時代，你們所栽培的瓜、果樹、蔬菜、甘蔗、花卉、水稲、育苗、茶葉、菸草等農作物，如遇各種生理與土壤所引起疑難不解之症狀，如何適當提高產量與改良品質等問題，請通知本公司為您提供服務。

一、施肥設計：適當的施肥避免過量所引起肥害、病害浪費金錢、勞力。市面上的有機肥料及無機要素、種類複雜、品質不穩定，各有優劣，建議您如何選擇理想產品。

二、土壤分析：無機肥料、重金屬要素施用不當產生土壤變質，如何恢復地力及連作所引起敗壞問題。

三、植物營養：要素不平衡所引起生理病變畸形果葉變。

以上各種作物生長畸形、落花、落果、花芽、花苞、形成不良等診斷防治，歡迎農業界專家提携指導，協助克服本省土壤危機。

大益農有機股份有限公司技術服務部
台中縣大甲鎮中山路一段488巷8號
服務專線(04)八六三一八九·八七七三五九