

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公克的麸皮。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胆鹽。胆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，脂肪和胆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，所以部份的脂肪和胆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。

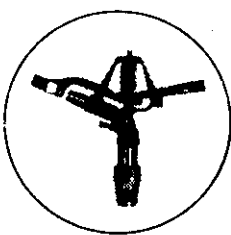
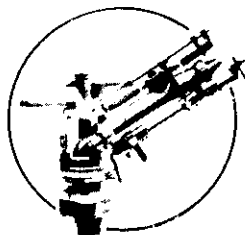


Royal Coach/Buckner HYDRO RAIN

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、水稻、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、化苞、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48巷8號
服務專線(04) 863-189・877-359