

教徒比一般美國人健康，分析其飲食的內容亦是偏植物性的，即以未精製的五穀類、蔬果為主，少吃肉類等。

除此之外，仍有相當多的研究，綜觀其結論，即營養素過多與營養素不足均與慢性疾病的形成有關，因而均衡的營養也是預防慢性疾病的重要措施之一。爲了維護健康應如何吃？要訂定一種「理想」的飲食並不容易，因人有個別差異，其需要有別：年齡、性別、身高、體重、活動量或特殊的狀況，如懷孕、哺乳、生病等因素均有關，有關的研究正尋求更精確的營養需要並期證明膳食營養與慢性疾病的關係，但是目前很多國家爲了維護其國人的健康，均根據專家的研究訂有飲食指標或建議等。以下是綜合美國及我國的飲食指標與建議提供參考：

飲食要有變化

爲維護健康，我們需要40多種營養素——包括維生素、礦物質、胺基酸（由蛋白質來的），必需脂肪酸（由植物性與動物性油脂來的）和熱能（由醣類、蛋白質和脂肪來的），這些營養素來自我們所攝取的食物中。大部份的食物包括一種以上的營養素，以牛奶爲例，它提供蛋白質、脂肪、糖、維生素 B₂及其他

B類的維生素和維生素A、鈣、磷等，但是却沒有一種食物提供我們所需要的全部分營養素，以牛奶爲例：其所含的鐵質與維生素C極少，因而必須攝取各種食物以獲得充分的營養素，凡所攝取的食物種類愈多，則愈不容易發生某種營養素的缺乏或過多，另一方面飲食有變化也可避免暴露於某種污染的食物中（如黃麴毒素、重金屬、多環聯苯等）。

爲確保均衡的營養，每天應由各大類食物中選擇攝取多樣的食物，我國係將食物分5大類，即水果類、蔬菜類、油脂類、五穀類、奶、蛋、肉、魚、豆類。水果與蔬菜類是良好的維生素及纖維質的來源，特別是維生素C和A。全穀類和添加營養劑的五穀類提供維生素、鐵質和熱能。肉類提供蛋白質、脂肪、鐵質及其他礦物質與各種維生素包括 B₁及 B₁₂。奶類提供鈣質及其他各種營養素。專家指出，吃過量的某種營養素並無好處，如能攝取有變化的飲食，幾乎不需要額外添加維生素與礦物質，但以下的情況是例外的。

- 生育年齡的婦女，可能需要補充鐵劑以彌補其經血所損失的鐵質，但停經後的婦女則不必再補充鐵劑。
- 孕婦或哺乳婦需要的各種營養素較多，特別是鐵質、葉酸、維生素A、鈣質與熱能，必要時可請教

本社代售新書介紹

農會法論

定價 精裝500元
平裝450元
(郵購另加掛號郵資16元)

內政部農民團體科科長 胡盛光 著

內容：本書分緒論、農會的組織、農會的會員、農會的職員、農會的權責劃分制度，農會的會議，農會的經費與財務管理、農會的監督與輔導等八章，合計 996 頁。書中除論述各法條之立法緣由與涵義外，對於農會目前所適用之其他相關法規亦詳加敘述，並對各級農會十年來實施農會法之成效，加以評估與檢討。至於較易引起論爭之各項問題，亦引述正反意見俾供參考。此外有關機關歷年來所作之解釋令，亦分別予以轉述，以供查閱。對日本現行農業協同組合制度亦有詳盡之介紹與比較，藉供我國農會借鏡，是國內第一本內容最充實，資料最完整的“農會法論”。爲農會工作同仁，關心農會之人士或有意進入農會工作者提供了極爲詳實與珍貴的參考資料。

豐年社

台北市温州街14號
電話(02)3938148
郵政劃撥5930豐年社