孕婦若持久且過度的飲食酒精，會引起胎兒的缺陷，因而要限制孕婦飲用酒精——每日飲用量不要超過兩盎司（一盎司等於28.4公克）或更少。

重度飲酒者常引起其他罹患如肝硬化、神經失常、喉、頭部的癌也較常發生在喝酒與抽煙者。

因此飲酒應適量而止，一般成人每日至多只喝1至2杯酒即可。



聚餐

表一　國產動物性食物的膽固醇含量

| 食物 | 膽固醇含量（毫克） | | |
|---|---|---|---|
| | 100公克 | 1台兩 | 1個 |
| 瘦豬肉 | 60 | 23 | |
| 三層肉（豬肉） | 75 | 28 | |
| 雞肉 | 75 | 28 | |
| 白帶魚 | 55 | 21 | |
| 肉鰹魚 | 50 | 19 | |
| 鯖魚 | 40 | 15 | |
| 日孔魚 | 35 | 13 | |
| 金線魚 | 45 | 17 | |
| 豬肝 | 250 | 94 | |
| 豬腎 | 250 | 94 | |
| 蝦 | 200 | 75 | |
| 雞蛋※ | 420 | — | 210 |
| 鴨蛋※ | 560 | — | 280 |
| 鮮牛乳 | 10 | — | |
| 豬油 | 110 | 41 | |
| 腦 | 3,000 | 1,125 | |

1公克＝1000毫克

※蛋白部分不含膽固醇；一個蛋約50公克。

資料來源：黃伯超著食品營養講座


棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料

讚

改良土壤
肥效長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：
蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司
榮譽出品
彰化縣永靖鄉永靖街60號
(048)221166(代表)
台北電話(02)5613909
5813907