

色蔬菜的天然白嫩的顏色。在烹煮馬鈴薯時，加一點檸檬水也有助於保持其天然的色澤。已經削好的蘋果，若放在稀薄的檸檬水裏，則可放置很久而不會出現鐵銹似的顏色。

如果你因感冒受涼而擁着厚被躺在牀上，這時，我勸你不妨喝一大杯熱的檸檬水，你將會發現這對感冒的痊癒大有幫助。雖然，追根究底這還是發汗的功勞，因為發汗有助於促進循環，致使白血球在身體各部加速巡邏，特別是在呼吸道這一部份，白血球可將引起感冒的病毒予以殲滅。喝白開水固然也有同樣的作用，不過檸檬水總比白開水好喝些；何況檸檬汁還有祛痰和利尿的功用。

### 喝後嗽口

檸檬汁却也並非是有百利無一弊的，最值得注意的，是它可能損害你的牙齒。據牙科專家說，濃烈的檸檬酸確會侵蝕牙齒的琺瑯質，危害牙齒的健康。假如你有愛好吸檸檬汁的習慣，便當注意於啜飲之後立即漱口，以洗掉牙齒上的檸檬酸。最好是把檸檬汁稀釋成檸檬水來喝，這樣便不致對牙齒有什麼影响了。

檸檬也有幫助消化的功用。我們知道胃所分泌出來的胃酸，原為幫助酵素消化食物（如澱粉及蛋白質）所必需的；在老年人患消化不良的病例中，有許多就是由於胃中酸度過低的緣故。事實上，在許多老年人的胃液中，所含的胃酸往往是極少或者是根本就沒有的。在這種情形下，檸檬酸有助於填滿胃酸的空缺，使患者獲得良好的消化力。相反地，如果是一個胃酸過多的胃潰瘍患者，則以少飲檸檬汁為宜。

在普通大小的一個檸檬中，大約含有維他命C30毫克，鈣質25毫克，磷質14毫克，熱量20卡羅里；這些維他命及礦物質，對我們的健康固然會有很大的貢獻，而它的芳香與美味，也使我們享受了莫大的口福。

### 用途很廣

但檸檬除了在食用上的價值以外，在其他方面還有許多有趣的用途：①檸檬油可用於肥皂、鞋油、噴漆、油墨、洗髮水及化粧品之中。②在醫學上，檸檬可提供給我們一種製造血漿代用品的原料——果膠，這在需要輸血的急救場合是很重要的東西。③即使是極易從檸檬中散失的香氣，在工業製造過程中也可以把它收集回來，而用於製作調味品。

# 更新農業 唯有 汲取新知

## 農藥世界雜誌能帶給您 務農致富的秘訣



### 農藥世界的主要內容

- 農藥問題探討 ● 農藥新知 ● 植保信箱
- 專輯作物報導 ● 農藥零售經驗談 ● 彩色病蟲害防治曆
- 鄉鎮農情 ● 邀集國內農業專家執筆

### 現在訂閱 · 正是時候

- 凡在73年10月15日到11月30日訂閱本刊者，可獲精美禮物一份。
- 可用電話訂閱，本社會先寄雜誌給您，然後再辦劃撥。
- 全年12期300元，兩年24期550元

## 農藥世界雜誌社

台中市南門路59巷96弄14號  
郵撥：0241077-1 電話：(04)2870964