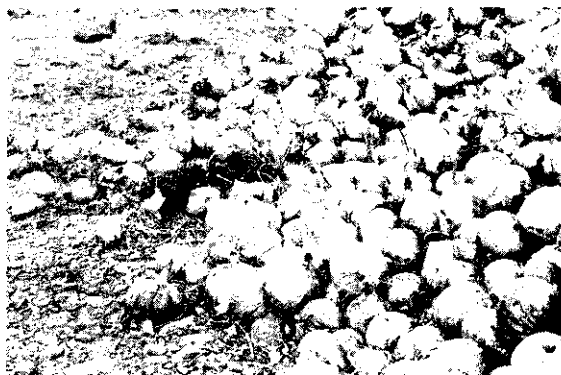




那種蔬菜最營養？



洋葱多吃皮膚好(小鳳 攝)

蔬菜依食用部份大致可分為三類：葉菜類如菠菜，果菜類如番茄及根菜類如蘿蔔等。現將日常食用的果菜養分說明如下：

菠菜：結石者不可多吃

很多人都認為菠菜是很有營養的，因其含維生素A、鈣、鐵量高，但菠菜所含鈣量雖不少，但因多與其自身的草酸結合，形成不被人體所吸收的物質，也因此原因，有結石現象的人不可多食菠菜。

以鐵質來說，一般愈深綠的葉菜含鐵量愈多，如茼蒿、菠菜、空心菜、芥蘭菜。菠菜含鐵量雖多，但有效鐵立即能為人體吸收利用的僅達60%，像高麗菜、葱類的含鐵量雖較菠菜少，可是其利用率却達70~100%。

葱：很好的調味佐料

葱類含有硫化物，因此有辛辣味，且煮後有甜味



蓮藕製成藕粉，老少咸宜。

，因其含葡萄糖及蔗糖，因此多用作調味佐料。

蓮藕：莖部富含澱粉

連藕為一莖菜類，其莖部富含澱粉，加工製成的藕粉，容易消化，適於作為患病者流質食物及老人幼兒食用。

洋葱：多吃皮膚好

洋葱含糖份，因此有甜味，其所含維生素C可抗高熱而不易被破壞；因含硫化物，因此洗切洋葱易刺激流淚，但洋葱所含的硫對人體血液及皮膚具清潔的功用。

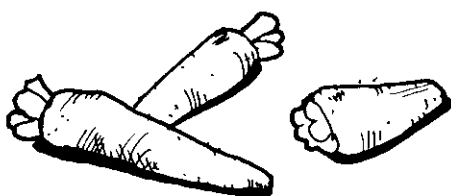
蘿蔔：生食蘿蔔泥助消化

蘿蔔不含維生素A，維生素C含量每100公克約為20毫克，其維生素多含於皮部，但常人多喜削皮食

用。蘿蔔含澱粉分解酶及數種消化酶，生食蘿蔔泥可幫助消化。蘿蔔葉含有豐富的維生素A，更含有造血素鐵、銅量多，但很少為人食用。

胡蘿蔔：多吃有益身體健康

胡蘿蔔含特殊的黃赤色素，維生素A很豐富，色深者1百公克約含13,000國際單位，但必須熟食才能為人體所吸收利用，礦物質含有鉀、磷、鈣、鐵，鐵的利用率為100%。

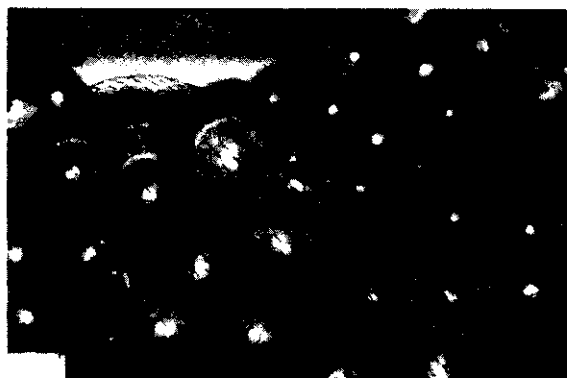


番茄：維生素C很豐富

番茄含枸橼酸及蘋果酸，食之有酸味，維生素C、A含量多，且維生素C可耐相當熱度而不壞，加工製成番茄汁仍可保留相當量的維生素C。另外番茄為蔬菜中果膠含量較多的一種，適合加工做果醬。

大蒜：空腹時不要吃蒜頭

大蒜對消除疲勞，食慾不振、傷風感冒、結核、不眠症等有功效，因其自身含一種阿里卡皮素，可殺死病菌、真菌、滴虫等，與其他食物同食可減少食物中毒現象。同時阿里卡皮素可附着於癌細胞表面，將其吞噬，所以也有人說大蒜可預防癌症。儘管大蒜功效大，但需注意不可大量吃，因多吃容易傷胃，使肝臟受到障礙，且會破壞血液變為貧血症，尤其空腹吃蒜頭，因刺激性強，易引起急性胃腸炎。



顆顆晶瑩的小番茄(沈安麗 攝)

佳姿牌KAAZ 背負式刈草機

RQ30 (電子點火)

引擎：三菱二衝程
馬力：2HP33cc
重量：6.1公斤

RQ43 (電子點火)

馬力：41cc2.2馬力
重量：6.3Kg



J40BD, J40BS

引擎：三菱二衝程
馬力：2.2馬力41cc
重量：8公斤

F30D + K33

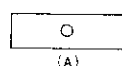
重量：5.3公斤
馬力：33cc

落合牌大型往復式採茶機 V8ZA型 (世界最輕型)

- 刀寬：1070mm、1000mm、850mm
- 重量：12.9Kg, 13.3Kg, 13.7Kg
- 動力：37.5cc電子引擎



刀片
(津村牌)
金雞牌



(A)



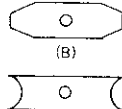
3T刀



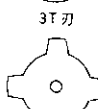
8T刀



尼龍繩刀



2T刀



4T刀



16T刀



80T刀



尼龍繩

芝蒲牌中耕機



SC340R

前進2段
耕寬150~300cm
馬力：3.5HP(電子引擎)
用途：玉米、高粱、菜園、中耕培土。

總代理 竹下機械股份有限公司

萵苣：多吃可治貧血

萵苣維生素A、E含量豐富，礦物質中含鉀量最多，鐵、銅次之，有治貧血的功效。

竹筍：不適老人幼兒食用

竹筍常為人們所嗜食，但其營養價值不高，其纖維含量高，成熟者更多，老年人、幼兒食用難於消化，因此較不適於老人幼兒食用。一般竹筍都帶有少許苦味，若加少許米湯共煮，可消除苦味；筍的殼先煮後剝，較味美且可保持養份。

芹菜：葉部也很有營養

一般食用其莖部，事實上芹菜葉部營養較高；因含檸檬油精而具特殊香味。曾有人誤以為食用芹菜汁可降低血壓，事實上芹菜含鈉量高，多食對血壓反而有害。

番薯葉：清潔健康蔬菜

以往番薯葉多用作喂豬的飼料，後人發現番薯葉的營養很高，其含鈣、磷、鐵量高，維生素A、B₁、B₂及D含量都不少，是經濟又營養的一種蔬菜



(沈安麗 攝)

，且因生長容易，含農藥量低甚至無，可安心食用。

南瓜：葡萄糖含量高

含醣份高，葡萄糖含量多，味甜，南瓜含色素物質，胡蘿蔔素多，食用過多，皮膚、眼角膜易變黃。南瓜子可用作驅條虫的藥。

酵母：常吃酵母長壽防癌

含多種酵素，蛋白質含量高約佔46.8%，其所含胺基酸與牛奶相同，較穀類蛋白質高4.5~5.5倍，較肉類高2倍，富含維生素B羣，尤以菸鹼酸含量豐，鐵、鈣及蛋黃素含量亦多，有人造肉之稱，且酵母中含分解核蛋白的成份，常吃酵母可長壽防癌。

(倪葆真)

給農作物清涼舒適的環境，請認明選用

三冠牌遮光網

響應政府推展精緻農業，促進農林漁牧邁向現代化，提高農產品品質與價值，增加農友收益，確保國民健康。

- 從原料至成品一貫作業，品質保證。寬度最寬可達7.4米(合24.4尺)不需縫製。
- 搭設容易，經久耐用；規格多，有整卷及小塊包裝，任君選擇。
- 質輕強韌，耐日光、風、雨、霜、雪之侵蝕，亦不受蟲、肥料、農藥之感染。
- 網目不易游離，遮光率最平均，自35%~95%皆有。顏色有黑色、綠色、銀色。
- 主要產品包括：農園藝用遮光網、清潔蔬菜用網、莖菜軟化(白莖菜)專用網、菊花網、花網、防風網、防蟲網、溫室用固定帶、鑷苗網、紗窗網、網邊補強帶、爬藤植物攀附繩、PE漁網線、各種農工業用軟性及硬性繩索、工業用過濾網、涼椅布嬰兒車用布、運動跳床用布。



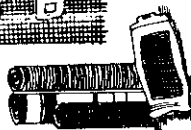
煥坤企業股份有限公司

彰化縣福興鄉西勢村員鹿路2段155號
(福興國中斜對面)

電話：(047) 772178, 773878, 774778,



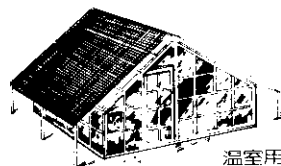
固定夾



整卷及小塊包裝



育苗用



溫室用



畜牧用