

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(含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。



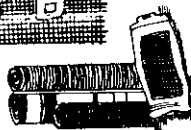
煥坤企業股份有限公司

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,



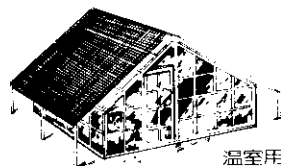
固定夾



整卷及小塊包裝



育苗用



溫室用



畜牧用