

此建議脂肪——包括飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸的攝取量應降至總熱量的30%以下，最好是降至25%。

2. 每人每日飲食中應包含充分的水果與蔬菜及全穀類食物。水果特指含維生素C及胡蘿蔔素高者為宜，蔬菜以十字花科蔬菜為主，如結球白菜、芥菜、蘿蔔、芥蘭等。流行病調查顯示，常常攝取此等食物者，某些癌症的發生率較低（肺癌、喉頭癌及膀胱癌可能與維生素A缺乏有關，胃癌及食道癌可能與維生素C缺乏有關）。

3. 日本、冰島與我國居民較常攝取醃製（包括泡菜）和燻製食品，因此較容易發生食道癌和胃癌。這是由於部分醃、燻製品在體內產生的化合物引起人體內細菌的突變（這已被證實會引起動物的癌症），因而可疑為是人類的致癌物。

4. 在食物內所含的某些非營養

素成分——不論是自然存在的或是在生產期、加工時或貯存時因疏忽而引入的污染物，均有可能是致癌物。如黃麴毒素、覃類中的胍（hyrazines）。因而該委員會建議應減少任何來源的致癌物的污染程度。對某些無法避免的污染物必須訂定安全容許量，同時食品添加物使用前必須評估其致癌性，以確保其食用安全性。

5. 過量攝取酒精飲料，特別是同時抽煙時，可能增加罹患口腔、喉、食道和呼吸道等的癌症。酒同時對於健康會造成其他的危害，因此建議飲酒應適量為宜。

6. 該委員會建議應進一步評估人類食物中的突變因子並予試驗其致癌性。比較審慎的作法是在不破壞食物的營養成分或導入其他有害的物質的原則下，降低或減少其濃度。

## 茶葉蛋

材料：雞蛋、紅茶、八角、鹽  
作法：

(1) 首先把蛋壳洗淨，放入清水中煮開，改為小火煮5分鐘。（火太大蛋壳容易炸裂）

(2) 煮熟的蛋壳敲碎，敲蛋時必須把蛋壳敲得疏密均勻，面面俱到，等茶葉蛋煮好，才會呈現「冰紋」，曲紋多姿，增加美感，促進食慾。若敲得太碎，可能味道太鹹，敲得不均，冰紋凌亂不太美觀，敲的片大又不入味

(3) 把蛋、紅茶、八角、鹽放入鍋中，滷水必須浸過雞蛋，用小火慢慢煮。

註：紅茶品質愈新鮮愈好，否則影響風味，切忌用碎茶葉末及沖泡過的茶葉（張振安）

甜度 提高



果樹牌

徵求銷售商

提供  
鎂元、鈣元、及特殊微量  
要素之新奇土壤改良劑  
(詳細說明書, 備索)



成份含有：  
MgO、CaO  
及特殊微量  
要素

養實 建樞

● 蘋果、梨、葡萄、蓮霧、楊桃、芭拉、柑桔、枇杷蔬果等芳味、酸甜度之提高、落果防止。

● 中和酸性土壤  
土壤活性之促進。

● 作物抗病力之增強。

立晟化工廠有限公司 榮譽出品 公司：台中市西區後龍街57-3號  
電話：(04)229055