

# 更年期婦女應多吃鈣

骨科醫師建議，更年期以後的女性可以多吃含鈣食物，以避免發生骨折或其他骨骼疾病。

美國梅育診所戴維斯教授指出，許多婦女在中年以後骨骼受傷和

發病的機率常會隨年齡而增加。過去，醫界認為這是年紀大的關係。但目前新的研究發現，這種現象主要受更年期生理變化的影响。

戴維斯說，更年期婦女可能由

於內分泌改變，引起骨質疏鬆、缺血等現象。這時，當外傷發生時，很容易造成骨折或骨頭缺血性壞死。但是有關內分泌與骨頭變化關係，仍有待進一步研究。（朱門）



更年期婦女要注意生理和心理上的改變(小鳳)

## 牛乳保存

牛奶含有豐富的鈣質及蛋白質，經常喝有益身體健康及美容。

牛奶要怎樣保存？

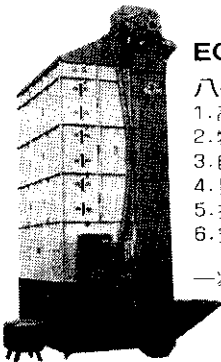
①不宜放置在溫度較高的地方：一般牛奶在室溫 $25^{\circ}\text{C} \sim 18^{\circ}\text{C}$ ，極易發酵產生硬塊，因此最好置於冰箱，保持冷涼狀態。

②避免與有異味食物並放：牛奶放在冰箱中常有魚腥味，是由於牛奶會吸收異物的氣味，因此在置入之前必須蓋好蓋子。

③過冰對牛奶亦有不良影响：當牛奶冷凍成冰會損壞品質，從營養觀點來說，過份冷凍雖無損牛奶的營養，但原具有的獨特香醇則盡失。

牛奶必須常保新鮮，盡量避免長期存放，一經倒入杯中沒喝完，絕對不可倒回原瓶。（程郁婷）

### 超級8槽式—<sup>稻谷</sup><sub>玉米</sub>干燥機



#### EC-505B

八槽式6大特點：

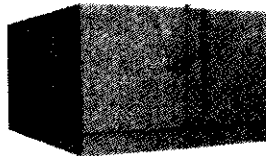
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機可前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

一次 稻谷1500~7000台斤  
玉米2000~8500台斤  
耗油量：1~6公升/時  
(煤油或高級柴油)

### 綜合性貨櫃式干燥機

玉米、稻谷、小麥、花生

#### ST-500B型

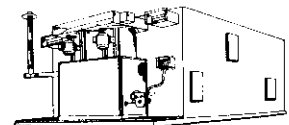


ST-500B 一次1000~5000公斤  
每小時乾燥率：0.3~0.9  
耗油量：2~5公升/時  
(高級柴油或煤油)

### 順光一心子

#### 菸葉、稻殼干燥機

#### BL96B



BL-96B 一次5000公斤  
乾燥有效面積：六坪  
吊於層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣上城鄉中央路三段81號  
TEL: (02)26061111-6(六線)