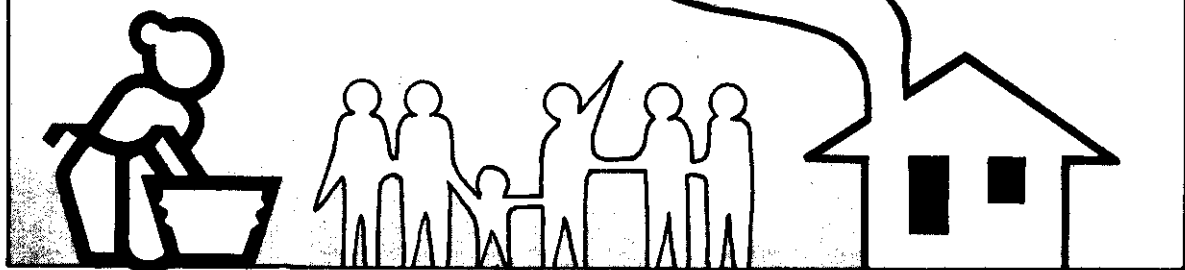


農村家庭 家事改進



夏日吃那種冷飲最好？

夏天溫度高，流汗多，水份的補給很是重要，冷飲自然成了夏天飲食的重心。

所有的飲料中，至少含有80%以上的水份，奶品類的蛋白質、脂肪、碳水化合物及礦物質、維生素的固體成份較其他飲料豐富。現在奶品類冷飲種類很多，除鮮奶外，還有果汁奶、巧克力奶、酸醇奶，這些營養成份大約為標準濃度鮮奶的 $\frac{1}{3}$ — $\frac{2}{3}$ 或更低些。

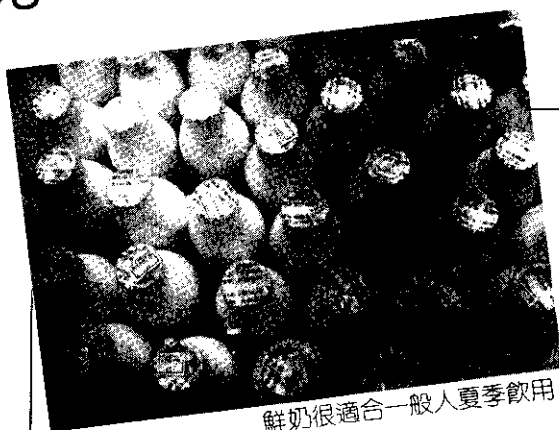
一般包裝的鮮奶並不很甜，很適合一般人夏季飲用，尤其是成長中的小孩、青春期青年及孕婦等，更需多喝。其他奶製品大多比較甜，需時時注意口腔衛生，最好養成飯後漱口的習慣。

果汁的水果芳香普遍受人喜愛，合於規格濃度的果汁才是正確的，可惜市面上的果汁不是濃度太稀，就是只添加水果的芳香成分，營養價值很低。因此家裏若能自製些可口的果汁，或僅稀釋1—2倍開水，既清涼解渴，又可得到更多的多種礦物質與維生素。

茶，有它獨特的清純。有些人愛喝紅茶或奶茶，一杯加5%糖的紅茶，可增加5%的碳水化合物；若加奶水5—10%，也可增加約5%鮮奶的營養成份。

汽水類如汽水、可樂等，含有大約8%的糖類，所以喝一瓶中型汽水或可樂，相當於喝進去20克糖份，相當甜，這對口腔衛生不太理想。而且可樂多含磷酸，可能會影響鈣的吸收，也容易發生蛀牙，因此我們都不建議小孩喝汽水類飲料。

啤酒含有4%的酒精。平均1克酒精可產生7卡



鮮奶很適合一般人夏季飲用

熱量，所以喝一瓶啤酒大約多喝下170卡熱量。當然飯餘小酌出興，亦無不可，最怕是嗜酒的癮君子，未飯即酒，恐怕酒益不成，反倒成了酒害——酒精中毒的病患了。

夏季令人昏昏欲睡，食慾不振，體重下降，這對於斷奶期後學齡期前，尤其是原來就有營養不良的幼兒，並不是很好的現象。所以應利用冷食方式（並不限於冷飲），供給較多的營養，例如在家製備些冰豆漿、豆花、牛奶、果汁、水果、紅豆或綠豆湯等。

夏季的飲食衛生也是不可忽視的。高溫多濕是細菌繁殖的溫床，稍微處理不慎，食物即易腐敗，吃了也會下痢或中毒，使人在短短數日內變得營養不良，這對營養不良的幼兒，比起飲食不振所引起的影響，更易導致嚴重的營養不良症。

路邊攤販販賣的冰水、冷食，如愛玉、仙草等。

這些食品含有較多量食物性纖維，這對於某些文明病——如高血壓、腸憩室症、便秘等均有預防的效果。但是販賣者在製備過程以及賣出時是否保持清潔衛生等問題，也是值得我們注意的。

夏天流汗，也流出很多鈉，是否需要在喝水中加入鹽呢？當然要多吃點鹽份，所謂多吃鹽，並不是說要特別另外吃鹽，只是做菜時，比平時稍微做鹹一點點便是。

夏天天氣熱，從事長時間運動或勞動者，流很多汗，也要注意食鹽的攝取。若流汗太多，又喝大量水，易使體內電解質濃度發生變化，使神經、肌肉的生理機能也發生變化。因此在運動前或運動中不宜喝太多水，等運動完後才補充比較妥當。若運動中要喝水，就喝 0.3% 的食鹽水比較適當，也就是在飲水中，澆幾顆食鹽就行了。還有避免在飯前喝入太多水，而影響食慾。（清祥）

多吃素菜 多喝水 有益健康



也許有不少人會發現，他們小便的色澤有時是白色的，有時是黃色的，是否有病的反應呢？假如你飲水不夠時，尿液的色澤便會呈現黃色。因此，只要多喝水，這現象就會消失了。

一天中要飲多少水？根據專家的意見，每一個人每天起碼要飲五大杯開水才足夠，因為多喝水對腎臟有好處。腎臟是人體的一個過濾器官，當血液流經過這個部位時，腎臟就會將血液加以過濾，將它的廢物和毒液抽出來，送到膀胱去由尿道排出體外。假如人的腎臟有毛

病，失去過濾的效能，人便會中毒而亡。

腎臟對人是那麼重要，所以必須要小心保護。專家們指出，酒精、煙草、胡椒、苦辣、茶與咖啡等具有刺激性的東西，對腎臟都沒有益處，這些東西少吃為妙。

有許多人偶然感到有點不舒服時，就去吞服阿斯匹靈，那是很大的錯誤，因為阿斯匹靈對腎臟有很大的破壞力。此外，食物中的脂肪

太多，對腎臟也沒益處。因此，上了年紀的人應多吃素，同時，更應以開水來代替茶，那是保護腎臟的好方法。

有人會認為素食會影響人的體力，依照專家們研究的結果，素食者的體力，要比食肉者體力更佳。

改良品質 增加產量

有機肥料

有機肥料

培養地力 促進肥效

原料：高市菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熱堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鋁、硼硫等要素並符合國家 CNS 標準。

適用範圍：各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

徵各鄉鎮聯絡人

西德 THYSSEN RHEINSTAHL 公司 技術指導
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品
 地址：高雄縣大樹鄉九曲路 184 號
 電話：(07) 6513888-9
 北部服務處：(02) 9155228 三禾茶莊

豐洲

豐洲自動化農業機械

高效率

FK-28 自動輸送式風鼓機

雜糧分級選別最受歡迎

特點：

- 螺旋輸送器，自動輸送各種雜糧。
- 快速、潔淨、節省人力、零故障。
- 機體 304# 不銹鋼製造，結構輕巧實用、操作簡便。可 360° 原地轉動。
- 適由高粱、玉米、豆類、稻谷與各種雜糧之分級選別。

機械馬力：1.5HP
 工作效率：約 1 小時風選高粱玉米、稻谷 1500~2000kg

誠徵殷實經銷商

豐洲企業股份有限公司

嘉義縣民雄鄉建國路一段 45 號
 TEL: 05-2262265, 2263666