

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，灑幾顆食鹽就行了。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？假如你飲水不够時，尿液的色澤便會呈現黃色。因此，只要多喝些水，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

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、鉍、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。

徵各鄉鎮聯絡人員

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) 651 3888-9
 北部服務處：(02) 9155228 三禾茶莊

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。
- 適中高粱、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：每小時風選高粱、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