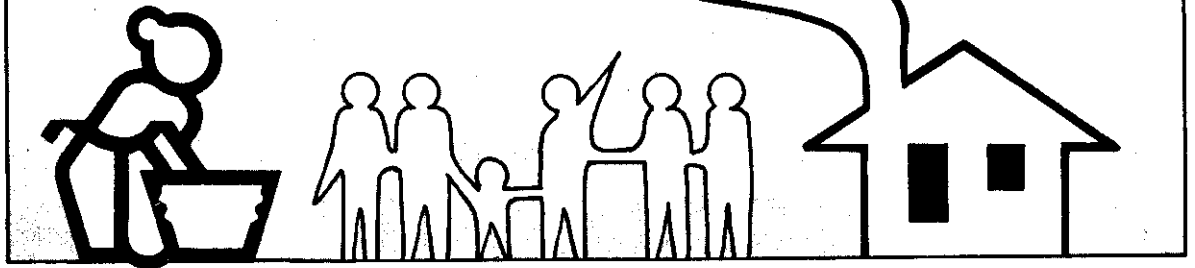


農村家庭 家事改進



多吃新鮮蔬菜 有益身體健康

林妙娟

由於生活水準的提高，很多人不太喜歡吃蔬菜，認為蔬菜的營養不及肉類，或是怕吃到含有農藥殘毒的蔬菜。因此，在這種偏食的情況下，容易造成營養不均衡，影響身體的健康，並易得到文明病，如肥胖症、高血壓、大腸癌、便秘，甚而威脅到我們的生命。因此，不應該忽視蔬菜對身體健康的重要性。

蔬菜含有豐富的營養素

蔬菜主要提供的營養有維生素 A、B₁、B₂、菸鹼酸、維生素E、維生素C及鈣質、鐵質等，除了這些營養素之外，亦提供多量的纖維素。

深綠色的蔬菜富含維生素A

所有深綠色的蔬菜均含有很豐富的維生素A，對人體的功用有三：①維持正常的視覺，②維持上皮組織的正常形態及機能，③維持人體正常的身體發育。缺乏時易得夜盲症、角質變性。

豆類食品含有維生素B₁

維生素 B₁於豆類食品中含量較多，對人體的功用有三：①幫助醣類的代謝，產生熱能，②幫助消化，③維持神經的正常。缺乏嚴重時會生腳氣病。

維生素B₂存於那些蔬菜中？

凡是深綠色蔬菜及豆類均含有維生素 B₂，其功用是幫助氨基酸、脂肪酸與醣類的代謝。缺乏時最常見者為口角炎、角膜炎等症。



多吃蔬菜，有益健康。

菸鹼酸含在那些蔬菜中？

豆類、深綠色蔬菜中均含有菸鹼酸，菸鹼酸的功用是氧化葡萄糖，並綜合成為脂肪。缺乏嚴重時會發生賴皮症，即皮膚粗糙，神經不正常，導致死亡。

維生素E在蔬菜中含量多嗎？

維生素E在芽菜類、豌豆類中含量豐富。其功用有二：①幫助紅血球的形成。②幫助身體有效利用胆固醇與維生素D。缺乏時，會加速紅血球的溶解及影响生殖機能。

蔬菜中含有豐富的維生素C

蔬菜當中所含維生素C量很豐富，有些甚至於比水果還多，如芥菜、辣椒所含的量比檸檬、橘子多，

但因蔬菜在烹調過程中維生素C大部份流失，甚至全流失；因此，如能趁新鮮生吃，可獲很豐富的維生素C。

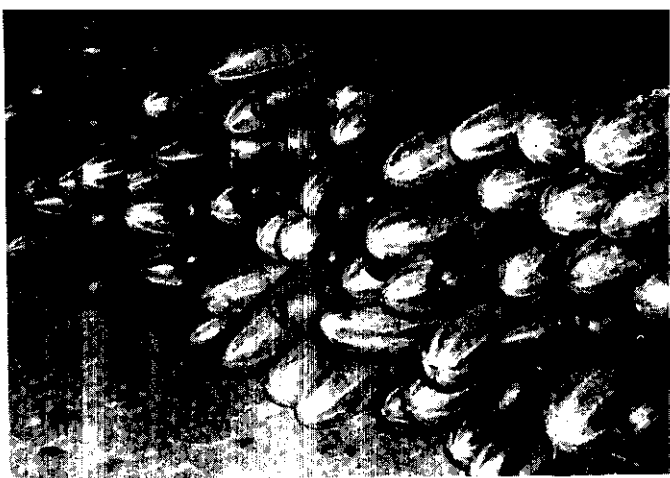
其功用有四：①產生細胞間質的主要物質，②增加疾病抵抗力，促進傷口復原，③幫助鐵質的吸收率，④幫助膽固醇綜合形成類固醇內分泌素。缺乏時會得壞血病，減低疾病抵抗力，易罹患貧血。

蔬菜中所含鈣質、鐵質不少

蔬菜中所含鐵質、鈣質的量不少；如金針、芥菜、木耳、芥藍菜、甘薯葉等，所含之量不比魚類、肉類少，但因其吸收率欠佳，致效果較不如動物性食品好。鈣質對人體的功用是構成牙齒、骨骼的主要成份，鐵質是製造血液中的血紅素所不可缺的營養素，是體內各細胞進行氧化的必需物質。

纖維素對人體有益處嗎？

纖維素雖不是營養素，但却是維護身體健康的重要成份。其功用有四：①促使腸胃道中消化液的分泌



(阿郎 攝)

，幫助消化，②促進腸胃蠕動及糞便的排泄，可減少便秘及罹患大腸癌，③減少心臟血管疾病的發生，因纖維素能增加胆酸，從糞便中排泄、降低血液中的膽固醇，④可增加飽腹感，不致食入太多熱量，預防肥胖症。

如何選購蔬菜？

選購蔬菜首重新鮮、色澤鮮美、型態完整、無傷痕、無斑點的蔬菜。並應注意下列三點：①一天至少選購一種深顏色蔬菜，②買季節性蔬菜便宜、又新鮮、又好吃、營養又高。③買回蔬菜應趁新鮮時烹用。

適當烹調保持較多的營養

蔬菜應如何烹調才能保持較多的營養素？①烹調前應將葉片剝開洗淨，②烹調前才洗切，③不要切太細小，④油熱或水滾才入鍋炒，並大火快速炒，時間短、水放少，千萬不要加鹼，⑤烹調之量以一餐為烹調量，一次不要烹調太多。

吃糙米預防文明病

吃糙米可以減少罹患文明病，對身體健康有意想不到的效果。

人們如以糙米或黑麵包為主食，就很少受到各種現代疾病的威脅，諸如冠狀動脈硬化症、盲腸炎、大腸癌、痔瘡、靜脈瘤、靜脈炎、肥胖症、疝氣、十二指腸潰瘍、膽結石、糖尿病、高血壓等。

不過，糙米粗質不易煮透，因此在烹煮前先泡約兩小時，用電鍋烹煮的加水標準，是一杯糙米加一杯半的水最適宜。(夏榆)

飲食衛生不容忽視

• 清洗餐具、鍋盆等器皿，應採用食品用的洗滌劑，不可使用洗衣粉。

• 餐具洗淨後以自然涼乾或烘乾為原則，不要用抹布擦拭餐具。

• 食物調理枱應以不銹鋼鋪設；灶面、抽油煙機應保持完整清潔，以避免污染其他場所。

• 廚房排水系統要暢通，地板不可有積水現象；天花板、牆壁、紗門紗窗要隨時注意清理。

• 食物保存要注意時限，冰箱內要維持清潔；食物應隨時清理，不宜存放在廚房內過夜。(夏榆)

改良品質 增加產量



有機肥料

培養地力 促進肥效

原料：高市榮華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、鉬、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)6513888-9

北部服務處：(02)9155228 三禾茶莊