

進補新菜單

時序寒冬，大如老虎、小似黑狗，都成了莫名其妙的熱門補品！人們對健康長壽的渴望，也愈來愈重視事實上健康是要長久投資的代價，營養並不一定要在那些奇特的藥品、或食品中才可獲得，只要我們平日注重均衡飲食，多做運動，健康和長壽是舉手可得的。

下面是一份由專家開出的以蔬果為主的「進補」菜單：

- 花生、洋芋、大豆、豌豆，都含有豐富的維他命B，多吃可以增進食慾，防止腳氣病，健全精神系統。

- 菠菜富含鐵質，對貧血患者最為有益。

- 芥菜、青椒、蔥、蒜等綠色

蔬菜，以及番石榴、菠蘿蜜等，均含豐富的維他命C，多吃可防壞血病、牙齦出血，並具健固骨髓及牙齒的功效。

- 番茄雖然價廉，但內含豐富的維他命，尤以維他命A含量最多。常吃番茄，不但有助消化，且能澄清血液，旺盛身體的新陳代謝，促進腎臟的功能。

- 鳳梨含維他命A、B、C，飯後食用，對健康有益，可利尿，治支氣管炎等。

- 檸檬擠汁，沖入熱水，加糖飲用，是家庭中治傷風的良藥，檸檬汁可使皮膚、毛髮潤滑具光澤，也是果菜美容的聖品。

- 木瓜、胡蘿蔔、玉米、南瓜



新鮮的紅蘿蔔最營養(阿丰攝)

、香瓜等帶有橘黃色的蔬果，大都含有大量的維他命A，多吃可以幫助消化促進發育，保持皮膚的光澤，並能防止乾眼症及夜盲症。(呂燕燕)

誠徵各鄉鎮經銷商

新農牌

綠葉素液肥®

三要素液肥®



用途：茶樹、果樹、蔬菜、大豆、盆景花卉、瓜類、楊桃、蓮霧、木瓜、水稻等。

功效：促進生長、促進萌芽、防止落花落果、提高品質、提早收成

洽購各地農會、農藥店、園藝花店均有經售

新農化工廠有限公司

台北市木柵路一段14號

電話：(02) 9364205 • 9374915

國語日報

父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是以編教材的態度來編報的，是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學習國語，認識中華文化。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學校選為國文讀本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。每逢週三、六隨報加贈四開二張彩色週刊。報費每月120元。

國語日報出版部

本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊，共有一千多種。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，氣溫調節教室，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班，中小學生寫作班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

國語日報文化中心

設有寬敞明亮的兒童圖書館、器材新穎的兒童天文臺，開設音樂、美術、舞蹈、才藝、科學等教室，並且為兒童、家長提供諮詢服務。

訂報電話：3412448，總機3921133，台北市福州街一號

出版部書屋電話：3413510，語文中心電話：3418821

文化中心電話：3921133，台北市福州街十號