

注意膳食營養，預防癌症發生！

近年來，癌症已高居國人的第一大死因，引起大眾嚴重的關切。如何預防癌症，一方面成為大家的熱門話題，另一方面更是世界各先進國家醫學研究的重要主題。各項研究資料顯示，膳食營養是預防癌症的重要途徑，也就是有些食物會導致或促進癌的形成，有些食物具有防癌作用。

以下是美國癌症協會及美國國科會於1986年正式發表的防癌飲食建議，很值得國人進行，以減少癌症的發生。

- ①維持理想體重：肥胖會增加罹患子宮、乳房、直腸、膀胱、腎臟以及胃等癌的機會。
- ②減少油脂的攝取量：攝取過量的油脂，包括植物性和動物性油脂，罹患乳房、直腸和前列腺等癌的機會增加。
- ③攝取充分的纖維質：纖維質含量高的食

物，因體積大，可產生飽感，所以可取代部分油脂高的食物，而減少油脂的攝取。纖維質來自蔬菜、水果及五谷類（特別是全谷食物）。

④充分的蔬菜和維生素A及C：含維生素A及C豐富的深綠、黃色蔬菜，可減少罹患胃、食道及肺等癌的機會。攝取十字花科蔬菜如花椰菜、芥菜、包心白菜、甘藍等，也可減少罹患胃腸及呼吸道的癌。

⑤飲酒應適可而止：過量的酒，特別是同時吸煙時，會增加罹患口腔、咽喉及食道癌的機會。

⑥減少醃、燻及硝處理過的食物：上述食物增加罹患胃及食道癌的機會。

此外，在美國， $\frac{1}{3}$ 癌症的形成與吸煙有高度相關，因此應下決心戒煙或減少吸煙。

請認明「優良肉品標誌」

食用方便、衛生味美、價格合理的加工肉品，必會隨着國民所得提高及社會型態改變等因素而增加消費。

目前國內加工肉品的消費量，只占肉類消費量的10%，歐美各國則加工品超過鮮肉甚多，例如德國，已高達80%以上，市場上販賣的肉類大多是以加工過的型態出現。

加工肉品最重要的問題，是技術水準的提升和品質的管制，因此行政院農業委員會和肉品基金會正積極推動優良肉

品標誌計畫。一方面激勵加工業者生產品質優良的肉品，另一方面協助消費者憑藉固定標誌便能選購到營養、衛生、安全的加工肉品。

至於如何檢驗肉品及授予優良肉品標誌呢？這必須經過一系列公正客觀的、科學的技術作業，包括工廠評定標準、不同產品的各種標準等。整個評審作業有3個步驟，1.初審：要有工廠登記、營利事業登記的才可參加，不允許地下工廠參加。2.現場的評鑑：空調

、燈光、設備、品管和工廠環境等，都是評估的範圍。3.產品的檢驗：在台灣大學和屏東農專都有設備和訓練來檢驗，以確保品質。

整個作業流程非常慎重，以保護這個標誌。此外，授予標誌之後，仍會不定期地抽驗產品，以要求廠商維持預定的水準。

希望這個標誌成為選購優良肉品的指標，惟有消費者的支持與廠商的維護，本省的肉品工業才能提升與發展。

漁會信用部開辦支票存款業務

漁會信用部自民國72年核准設立以來，發展十分迅速，截至本(76)年6月底止，共計19單位，存款總額40億3千餘萬元，放款總額30億2千餘萬元，對漁村地區的金融流通，促進漁業發展，貢獻甚鉅。

為增強漁會信用部的營運能力，便利會員交易的進行，票據法及漁會信用部業務管理辦法分別於75年6月29日及76年5月1日修正公布，漁會信用部辦理支票存款業務因而獲得法律依據。

行政院農委會為輔導漁會信用部早日開辦此項業務，已與財政、漁政有關機關多次研商

推動方針，協助漁會依規定向財政主管機關申請核准辦理，並請基層金融研究訓練中心舉辦漁會信用部支票存款業務講習會，以訓練有關人員。此外，研訂支票存款業務有關報表及支票、本票的內容與格式多種，除支票、本票由各漁會自行印製外，其餘報表概由省漁會統一印製，以資劃一。

目前各漁會信用部提出的申請案，已有興達港、南龍和新港等單位獲得核准，請會員踴躍到漁會信用部洽辦，以享受漁會提供的完善服務。

推廣活動

農事研究班
四健會
家事改進班



台南區農業改良場於9月17日舉辦“金線瓜、酪製品展示會”，林學正場長致詞。(路學忠攝)

芬園

鄉農會於9月30日舉辦核心青年農民農藥安全使用方法講習會，聘請農林廳植保科廖龍盛技正講解農藥安全使用方法、存放管理方法及農藥殘留與人體健康之關係，並由陳總幹事錫勳介紹酪梨食用方法。(曾麗珍)

池上

鄉農會為響應糧食局推廣米食運動，特於9月26~28日，在嘉義市漁市場配合該市場農產品展售中心成立2周年紀念，舉辦農特產品展售會，辦理「良質米展示及品嘗會」。參加品嘗會來賓約1千餘人，皆認為池上米烹煮

之米飯香醇可口，尤對無工業污染之「安全食米」深具信心。供銷部主任陳天生表示，「池上米」將以高品質平價供應全省各消費市場，請大家就近向各地代銷商號洽購。(李進貴)