

● 陳雪美

你吃了過多的「垃圾食物」嗎？

你常吃一些汽水、糖果、可樂、馬鈴薯片嗎？那你可能已經吃進了許多「垃圾食物」。

所謂「垃圾食物」即於此類食物中只含有極少量、極少種類的營養素，但是這些食物普遍來說，皆含有相當高的熱量，但其中都缺乏身體所需的其它營養素，所以又被稱為「空熱量食物」。

如果大量攝食此類「垃圾食物」，而又忽略了「均衡飲食」的重要性，長期如此可能會造成營養不良症狀如肥胖症、營養失調、或小孩發育不良……，這種情形尤容易見於小孩及肥胖兒及胖哥胖姊身上，聰明的媽媽們及追求身材優美的胖哥胖姊們，可要特別注意這些「垃圾食物」。那些食物屬於垃圾食物呢？——如汽水、果汁、糖果、水果糖、巧克力、馬鈴薯片、玉米點心類及各式各樣精緻的派點糕餅，速食油炸點心……等。

食物所含熱量與營養素的份量比較

食物	熱卡 高量	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素 A	E 或 B12	維生素 C
米 麵 麵 類 飯 食 類 包	+++	+	●	+	+	○	+	○
糖 汽 可 果 水 樂	++	○	○	○	○	○	○	○
肉 (豬 牛 羊 雞 鴨)	++	+++	+++	+	+	●	++	○
魚 蝦 蚌	+	++	●	++	++	●	+	○
蛋	++	++	++	++	++	++	++	○
奶	+	++	+	+++	●	+	++	○
肝	++	+++	+	+	+++	+++	+++	+
豆 類 豆腐 豆 腐 干	++	+++	++	+++	++	●	+	○
深 綠 色 深 紅 色 蔬 菜	●	●	●	++	++	+++	+	++
淺 綠 色 蔬 菜	●	●	●	+	●	+	●	+
木 芒 瓜 果	●	●	●	+	●	+++	●	++
橘 柳 色 子 丁 樂 類 菓	●	●	●	+	●	+++	●	+++
蘋 梨 菓 萄	●	●	●	+	●	●	●	●

圖例：++++非常豐富 ++中等 +少量 ●微量 ○沒有

肥效長久 後勁十足

土壤改良

最佳有機質肥料

適宜作物：
蔬菜、梨、桃、葡萄、柑桔、番石榴、
咖啡、橡膠、橡膠木、橡膠、茶樹、
椰子、鳳梨、荔枝、鳳梨、瓜類、豆類、
甘蔗、香蕉、花生、竹筴、中藥。

泰 國

T.C.O.

最純正

蔴麻粕

原裝進口 歷史悠久

含有成分：
氮 6% 磷 4%
鉀 1% 有機質 91%

泰國蔴麻油工業公司

(暹羅城)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青洲、
服務處：(02) 7044299 曼谷五福公司
(052) 541817 泗水華 (045) 374975 萬隆華
(036) 863658 棉蘭華 (080) 422702 檳榔嶼