

喝牛乳 防病，強身！

目前一般人均自認營養過剩，其實極有可能缺乏兩種重要的營養素，即鈣質和維生素B₂。牛乳和乳製品是這兩種營養素的最佳來源，希望國人養成每日喝兩杯牛乳的好習慣。

發育中的孩子需要飲用牛乳，這是大家都知道的，但是牛乳對成人同等重要。因為成人若不喝牛乳或攝取乳製品，便很難獲得足夠的鈣質和維生素B₂。近2、3年來，醫學界研究發現，中年以後極易發生的骨折、腰酸背痛、矮縮和駝背等現象，其實都是骨質疏鬆症的徵兆，而預防骨質疏鬆症的最好方法，便是養成每日喝兩杯牛乳（約500cc）的習慣，以攝取足夠的鈣質。

維生素B₂也是國人長期缺乏的，攝取不足時容易感到疲勞，並且會因為代謝解毒能力差，而增加罹患肝癌的機會。每日喝兩杯牛乳可一併解決這個問題。

牛乳及乳製品是老少咸宜的食品，由於含有人體所需的胺基酸量多，且比例適當，易為人體吸收與利用，是為優良蛋白質，而這些產品又含豐富鈣質及維生素，因此營養價值極高。

國人缺乏鈣質及維生素B₂

根據研究，國人長久以來缺乏鈣質及維生素B₂，主要係大部份國人不習慣喝牛奶所致，根據膳食調查，國人平均所攝取的鈣質只達

營養專家所建議量的72%（農村居民只達建議量的69%），維生素B₂的攝取量只達建議量的76%（農村居民只達建議量的75%）。鈣質缺乏影響生長發育，尤其影響身高，日本年老一代的平均身高不如國人，但是年青一代的身高平均較國人高，主要是歸功於營養的改善，特別是牛奶及乳製品攝取增加所致。

成人也需飲用牛乳

過去國人常認為只有發育中的孩子或生病或年老者才需要喝牛奶，事實上，人人均需要喝牛奶才能獲得足夠的鈣質及維生素B₂。根據行政院衛生署民國75年公佈的每日營養素建議量，10~19歲年齡層鈣質的建議量男孩為800毫克，女孩為700毫克，而20歲以上的成人、老年人的建議量均為600毫克，一杯牛奶（250cc）約含300毫克的鈣質，因而如全由牛奶提供鈣質，則成人每日需要二杯牛奶，發育中的孩子及孕乳婦約需要三杯牛奶，豆製品、蛋、肉類等雖也提供一部份的鈣質，但任何年齡層的人不喝牛奶或攝取乳製品是很難獲得足夠的鈣質，鈣質不但是生長發育所必需的，也是維持正常生理功能不可或缺的。骨質疏鬆症及高血壓的形成可能均與鈣質有關——前者常發生於中年期以後，罹患該症者極易發生骨折、腰酸背疼、矮縮、駝背等。因此充分的鈣質，不但是促



喝牛奶的小孩長的健康又可愛（陳平攝）

進生長發育所需，也是維護健康不可或缺的。

預防骨鬆症 減少肝癌發生

牛乳及乳製品也是維生素B₂最好的來源，維生素B₂缺乏會發生

牛奶是大眾化的飲料 (阿丰攝)



口角炎、舌炎及脂溢性皮膚炎。目前學童口角炎仍是個存在的問題，維生素 B₂ 缺乏，熱能代謝發生障礙，因而易感疲勞。實驗發現餵給缺少蛋白質與維生素 B₂ 的老鼠一種稱「奶油黃」的色素會發生肝癌，然若餵食的老鼠沒有營養缺乏現象，則不會發生肝癌或發生率很低，理由是「奶油黃」雖是一種化學合成的致癌性物質，但在動物體內可被代謝為無致癌性的物質，但是該種代謝作用需要輔酶的協助——係由維生素形成的，若缺少維生素 B₂ 則代謝解毒能力差（若缺乏蛋白質也會使代謝解毒能力差），以致「奶油黃」施展其致癌作用而產生肝癌。因而最好攝取足夠的維生素 B₂。任何年齡層者若不喝牛奶或攝取乳製品時，其維生素 B₂ 是很難足夠的，一杯牛奶（250cc）約可獲得每日所需維生素 B₂ 的 1/3（0.4毫克），任何人至少需要喝一杯牛奶或相當量的乳製品，發育

中的孩子、孕婦、哺乳婦及更年期的婦女每日最好喝二杯（如担心油脂攝取過多可喝低脂或脫脂奶或減少其他食物中的油脂）。

腹瀉現象易克服 牛乳可適度加溫

部份國人，特別是成人喝牛奶會有腹瀉現象，此多半係牛奶不耐症所致，即身體不能消化及吸收牛奶中的乳糖而引起，專家研究結果係因小腸缺乏能消化及分解牛奶中的乳糖所致，如自幼年開始即養成喝牛奶的習慣，則小腸保有活性的

乳糖酶即不會發生乳糖不耐症，國人以嬰幼兒喝牛奶很普遍，漸漸長大喝得少甚至不喝，以致乳糖酶減弱或消失致發生乳糖不耐症。發生乳糖不耐症者不必担心，市面已有低乳糖牛奶，於飯後喝牛奶或與其他食物一起食用均會緩和腹瀉現象，即身體慢慢產生乳糖酶，營養專家稱即使喝牛奶腹瀉仍然會吸收一部份，且大部份的人均會因而慢慢產生乳糖酶而改善乳糖不耐症。

國人罹患胃潰瘍者極多，多喝鮮乳可緩和胃潰瘍的不適，冬天不習慣喝冰鮮乳者可用微波爐或電鍋略加溫熱即可。

肥效長久 後勁十足

土壤改良

最佳有機質肥料

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、婆蘿、花卉、竹筍、中藥。

泰  國

T.C.O.
最純正

蓖麻粕

原裝進口 歷史悠久

含有成分：

氮	6%	磷	2%
鉀	1%	有機物	91%

泰國蓖麻油工業公司

(直接販售)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社
服務處：(02) 7044259 泰坦企業公司
(052) 541017 林木榮 (045) 874571 農友行
(036) 663659 張金海 (089) 310417 陳啓明