

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