

蔬菜纖維—— 促進消化，有益人體

/ 雲雀



蔬 菜、水果、芋頭、海藻、香菇等，包括了很多人類所無法消化吸收的纖維。以纖維素為首，其他的纖維都是葡萄糖等集結而形成的（多糖類），但是與同樣多糖類的澱粉比較起來，由於葡萄糖等結合方法不同，所以，不能以人類所特有的消化酵素把它加以分解。

因此，這些纖維會通過消化管而被排泄掉。當然也就不能營養人體了。

但是，飼養老鼠時，用纖

維攪拌卻又比用營養素攪拌飼料，長得迅速。不僅如此，最近專家才明白，那些沒有營養價值的纖維成份，實際上卻具有良好的作用。

纖維的作用

長久以來，人們就知道纖維能夠預防便秘。因運動不足所引起的便秘，餐食所引起的弛慢性便秘，也就是說，大腸的功能鈍化所引起的便秘等，只要吃含纖維多的食物刺激腸部，就能夠使便道轉為良好。

很像纖維的海藻、海帶等多糖質的食物，也能夠使糞便柔軟，改善便秘症。

除此之外，纖維與腸內細菌也有關係。換句話說，如果沒有適當的纖維的話，腸內的各種細菌就無法保持正常的比率。所以，人體的健康將受到影響。

如此看來，我們就不難知道：消化吸收良好，而營養又豐富的餐食不一定就對人體有益。

在接受胃腸的手術之後，

必須限制食物攝取量，假如是健康而無疾病的話，最好攝取含有適量纖維質的食物，如此對身體較有益處。

據說，纖維也有降低膽固醇的作用。由於攝取了纖維之後，腸部內容物的容積會增加，膽汁酸的吸收就會受到妨礙，於是膽固醇及膽汁酸就會陸續的被排泄出來。

纖維能夠妨礙膽固醇的吸收，並促進其排泄，使體內的膽固醇量減少。比起所謂纖維素的純粹纖維，植物所含的纖維比較強力而有效。

香菇一般菇類、海藻以及水果中含有的多糖類（無法被

吸數的）同樣具有這種作用。

對人體的功效

纖維最令人注目的效果是：儘管不含卡路里，但是食物的容積也會增大。肥胖的人，一向多吃的習慣，所以，一旦採取了降低卡路里食之後，很多肥胖的人會不斷訴說肚餓。

所以往往會破禁，而吃起糕餅之類，這麼一來，低卡路里食就失去了意義。既然非吃到胃裝滿不肯罷休，那麼，不妨去吃低卡路里的蔬菜，甜味少的水果，海藻，以及松茸之類。這樣，即使吃了很多，也不致於發胖。因為菜食能夠預

防及治療肥胖。

如此看來儘管沒有任何營養，卻能夠1.預防便秘。2.降低膽固醇。3.預防發胖。4.保持腸內細菌健全等等，可說具有多方面的作用，對人體有益於健康。

徵求 山 葵
(wasabia)

具有發展潛力及廣大市場

1. 在日栽培客戶。
2. 國外投資股東(限10位)國外有寬得長年生長適溫地大型農場(100公頃以上)，大量自培種苗以降低成本加速達到三年50公頃目標。

種苗直接由日引進當地高價位需求優良品系，栽培後在當地加工後回銷日本及其他市場。

山葵國際公司籌備處
連絡人(049)337933林



太陽牌電眼循環式 稻米 玉米 高粱 多用途乾燥機

一、高效率乾燥性能佳!!

1. 燃料消耗率最低：每公斤稻谷平均燃料消耗率，祇須15公克(19cc)
2. 乾燥速度快：送風量增大及風速增快，且具有三段式燃燒爐，加速乾燥速度。
3. 確保稻谷品質：最新設計採用IC全自動控制系統，溫度控制達到百分之百之自動調整，減少破裂之發生，並保持良好之發芽率。

二、機型齊全，共用性高!!

1. MODEL:2400公斤(4000台斤)
2. MODEL:3600公斤(6000台斤)
3. MODEL:4800公斤(8000台斤)
4. MODEL:6000公斤(10000台斤)
5. MODEL:7200公斤(12000台斤)
6. MODEL:8400公斤(14000台斤)

※註：上例機型可任意加減搭配，以符合客戶要求。

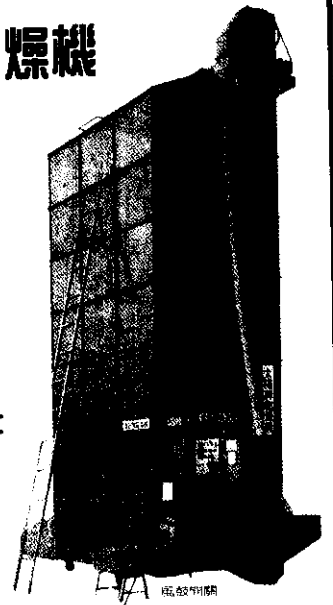
三、安全性高!!

1. 機台內部全部自動清除，利用風量操作桿，自動清除，不必拆卸機台，可達省時、省力之功能。
2. 每逢停電，燃燒爐火種，自動熄滅，可防火災發生。

四、榮獲中央標準局多項專利在案：

1. 無火爐渦流噴射式(Na27671)
2. 選別機(風鼓)(Na34086)
3. 穀物抽風扇葉(Na39316)
4. 一種油、風量、混合控制裝置(Na55510)

『隨時歡迎索取型錄』



精選自動清除!! 巨無霸型 / 12000台斤

農機經銷商：

桃園：(03)4792772
(03)4928979
新竹：(035)564178
台中：(045)3839800
彰化：(047)868508
690451

雲林：(055)867272
嘉義：(05)2211496
台東：(089)811142
花蓮：(038)831867
(038)882955

台南：(06)6991456
(06)6891610
(052)981493
高雄：(07)6861558
(07)6210018
屏東：(088)631221
(087)778849

中國營業所 陳俊卿 (046)833800、南區營業所 柯世昌 (05)37811586

三升農機股份有限公司榮譽出品

地址：宜蘭縣三星鄉月眉街63號
電話：(039)892064、893175~7號