

→ 具有此種效能之物質就是「抗氧化物質」。食品內如維生素E或C或β胡蘿蔔素等，為抗氧化物質之代表。但也有「抗氧化作用之水」。我們叫它做「抗氧化水」，也就是「還元狀態之水」。要知道某些物質之「氧化狀態」或「還元狀態」時測出其「氧化還元電位（以mv表示之）」則知。水也不例外，若此電位高（表示+）為「氧化」狀態，電位低（表示-）為還元狀態，亦即氧化還元電位「低」的水，即為「強力之抗氧化水」。

水之氧化還元電位，在山嶽地帶之泉水約為-100~300mv，市販之礦泉水約為+200mv，至於自來水即約為+400~750mv，這樣看來自來水之氧化值相當高，其原因為消毒用之「氯氣」及「三氯甲烷（某種有機質與氯（cl）結合而成之致

癌物質）」所使然。

在各種「抗氧化水」中，氧化還元電位-50~100mv範圍內為「口感」最好。若以此口感為標準，不用電表示亦可分辨出「抗氧化水」。

「抗氧化水」本身並不含有如維他命E或C或β胡蘿蔔素等物質，但由於水本身的氧化還元電位低-，故具有抗氧化作用，其他如含有氧化還元電位值的「鈣、鎂、鉀、錳」等礦物質之微量元素之礦泉水亦具有抗氧化作用。

為防止「活性氧」之侵害，我們應避免會促使呼吸喘急之運動（尤其老人），而應多攝取富有「抗氧化物質」之食品，尤其人體是由70%之「水」所構成，更加需要飲用「抗氧化力（即還原力）強」之「水」。

其次，我們先了解常被言及之「麥飯石」的成份～硅69.7，鈣2.0，鎂3.55，鉀3.19，鈉3.16，鋁14.01，氧化第一鐵1.40，氧化第二鐵1.29，錳0.02（%）。

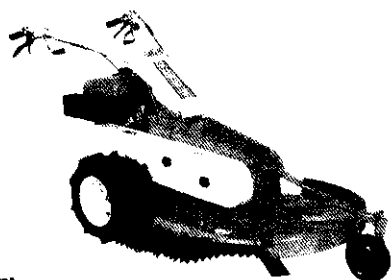
將切花或將要枯萎的花木投進浸泡過麥飯石的水中，它很快活過來，抗氧化水就是有這種特異功能。

如何做「抗氧化水」？

將含有天然礦物質等礦石浸泡水中，我們就可以很簡單的獲得氧化還元電位值-的「抗氧化水」。如將市售的「麥飯石」以清水反復清洗幾次，然後放進保特瓶裝滿水，放回冰箱6小時左右即成美味可口的「抗氧化水」了。（本文由日文月刊雜誌ワカサ（若年）日本藤田保健衛生大學客座教授鶴田光啓及日本茨城大學講師Water Design研究會理事長久保田昌次兩位老師之講座節錄。）



日本原裝OREC牌．割草效率專家
AM80 有機農法最佳幫手
割草寬幅800mm，高度0-80mm



特點：

- (1)前進四段，後退兩段。
- (2)手把高低、左右可調整。
- (3)割草高度可調整。
- (4)手煞車式。

竹下農機股份有限公司

台北市武昌街2段118號之1

服務專線：02-2389-3896 FAX02-2361-4134

台中市東山路一段55號之10

服務專線：04-4360780 FAX：04-4371325