

中(美國)允許它以“天然調味料”等字樣出現。又如健康食品中普遍含有的海藻成分,也是豐富的麩氨酸鈉來源,所以要隨時注意。

為了減輕偏頭痛,史華茲醫師建議對味精過敏的人,在外用餐時,要特別交代餐館不加味精和調味鹽。在購買食物成品時,也要避免選用湯罐、醬汁、蛋黃醬、魚罐頭等。 ■

小紅莓汁

防尿道感染

科學家們從老鼠和人類的實驗中,都發現小紅莓果汁似乎能防止某些型態的細菌黏在膀胱和尿道內。在一項研究中,22個人在喝了15呎小紅莓雞尾酒後,有15個人的尿液中出現了這種抗黏性的反應,但沒有一個人能證明,喝了小紅莓果汁雞尾酒,能防止尿道感染。 ■

辛辣食物改善鼻塞

當一個人得了嚴重的感冒時,土法子就是去吃一碗又燙又辣的麵條或濃湯,於是有的人在出一身大汗後,病情真的減輕大半,什麼道理呢?我們來看看科學家的說法。

呼吸道由於支氣管發炎、氣喘、過敏或重

感冒造成的充血現象,都可在食用辛辣食物後得到改善。研究“辛辣食物對黏液流動的影響”多年的藥學專家愛爾溫·席門博士表示,任何刺激胃的食物,都會刺激肺部產生反射作用,促使黏液變多,且容易咳出,使症狀減輕。同理,辛辣食物對鼻腔內和鼻竇的充血也有效,因此,當鼻塞、流鼻涕時不妨一試。

最有效的辛辣食物是胡椒、芥末、咖哩、大蒜等,不過腸胃功能失調者,不宜食用。 ■

鎂質保護準媽媽

在最近的一項研究中,瑞典籍的研究人員發現孕婦服用鎂的補充劑後,比一般孕婦較少有出血、子宮頸疾病和體內水份淤積的現象。至於他們所生下的嬰兒,體重較正常,感應度也較好。

研究人員觀察了568位孕婦,從她們懷孕第三個月到足月生產。並給其中半數孕婦每日服用360毫克的鎂,其餘的則給外形相同而無作用的藥丸。

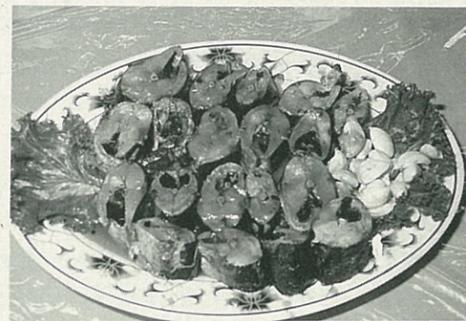
結果顯示,與其他研究的建議相符,患了鎂的缺乏症的待產婦,可能發生嚴重的合併症,因此,準媽媽的飲食中,應含有足夠的鎂(來源有:全穀類、綠葉菜、核果類和豆腐),如果要額外服用鎂的製劑,必須經由醫師處方,不可擅自作主。

資料來源: PREVENTION MARCH 1990

台南人的虱目魚文化

(文:曉妤 圖:詹明宗)

嘉南地區是本省主要的虱目魚產地。身為台南人的農林廳長孫明賢說,養虱目魚不僅是台南人的生活方式,吃虱目魚更是台南人特有的飲食文化。無論是清淡爽口的虱目魚粥,或香氣四溢的生煎虱目魚肚,或營養滋補的當歸虱目魚湯,都令人百吃不厭



魚罐頭,是最佳的鈣質來源。

;虱目魚加工品也有很多種,如虱目魚丸、虱目魚捲、虱目魚干、虱目魚罐頭等。

台灣省漁業局日前舉辦虱目魚促銷品嚐會,介紹多樣式的虱目魚口味給台北都會區的消費大眾,將

來計畫在虱目魚產地,舉辦觀光虱目魚季,大力促銷虱目魚文化。

