

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15兩小紅莓雞尾酒後，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响”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。

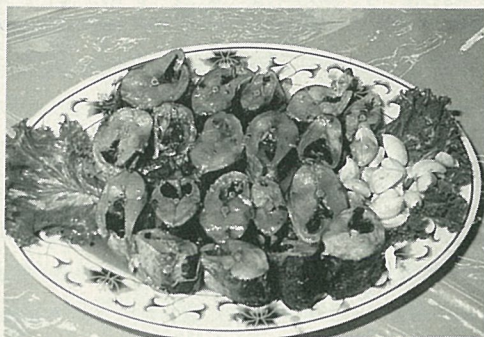
結果顯示，與其他研究的建議相符，患了鎂的缺乏症的待產婦，可能發生嚴重的合併症，因此，準媽媽的飲食中，應含有足夠的鎂（來源有：全穀類、綠葉菜、核果類和豆腐），如果要額外服用鎂的製劑，必須經由醫師處方，不可擅自作主。

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。魚骨已經軟化酥鬆的虱目

；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。

