

# 寡糖、飲料將風行本省

邱健人

纖維飲料流行本省之後，下一個將是什麼飲料會暢銷本省呢？有很多人推測，可能是寡糖飲料。

什麼是寡糖飲料呢？即以寡糖（Oligosaccharid）調配而成的飲料。糖類可分單糖（葡萄糖）、雙糖（砂糖）、寡糖（異麥芽寡糖）及多糖（澱粉）。現在用在飲料的寡糖，有果寡（Oligofructose）、半乳寡糖（Oligogalactose）及異麥芽寡糖（Oligoisomaltose）三種。

為什麼會有寡糖飲料呢？這是因為過去的乳酸飲料，雖宣稱含有數億活性乳酸菌。但是當我們喝這種飲料時，當它經過胃或小腸，會被消化液的酸所殺死，能達大腸的不過千分之一，或萬分之一而已。對腸內菌相的改變，即增加腸內的有益菌表飛鳴數量有限。

但是我們的腸內，本來就含有1兆

個以上的表飛鳴菌。與其送幾億到腸裡，不如讓腸內原表飛鳴菌，活的更強壯，來的更有意義，更有效率。因此，才開發了寡糖飲料。

寡糖屬於難消化的糖，不會被腸吸收，而變成熱量。但是，寡糖則是表飛鳴菌的最好養料。所以寡糖可活化腸內的有益菌，而且不易形成成為菌垢的葡萄聚糖（Glucane），所以有防止蛀牙的作用。另外，寡糖與食物纖維一樣，可吸收多餘的脂肪、膽固醇及致癌物質，故寡糖有減肥、預防成人病及癌症的作用。

半乳寡糖可由大豆生產，被稱為大豆寡糖。大豆寡糖是一種效率非常高的寡糖，一天只需要吃3克，即2小匙，效果就勝過數十克的食物纖維。如果要攝取3克的寡糖，每天喝3杯豆乳，3塊豆腐，3公斤黃豆，也可攝取到。

不過需要注意，寡糖是一種難消化的糖，攝取過多，如果超過便秘改善效果時，就會引起下痢。這反而會減少腸內的表飛鳴，而得到反效果。 ■

## 你可曾注意..... 中興醫院醫師戴順德

### 化妝品可能中毒

可分陰離子清潔劑、陽離子清潔劑、非離子清潔劑等，其中非離子清潔劑僅對皮膚刺激，較無害，陰離子清潔劑是硫酸鹽、碳氫化合物或磷酸鹽、碳氫化合物合成，會使皮膚產生潮紅、疼痛及丘疹性皮膚炎，內服會引起腹瀉、鼓腸及嘔吐。

一般肥皂均屬於陽離子的清潔劑，可經由細胞吸收，而干預細胞功能，損害細胞膜，停止組織活動，而使血色素變性，以致嘔吐、昏睡及虛脫。

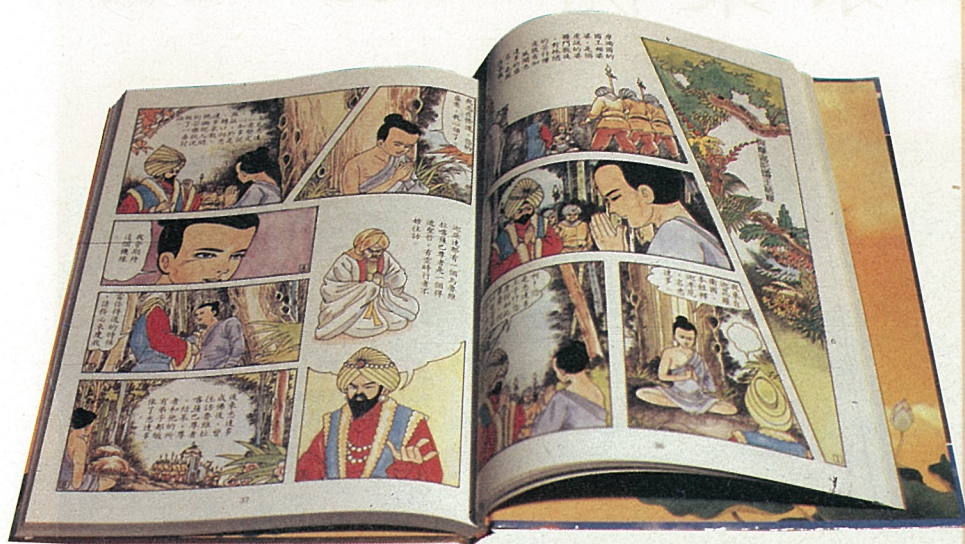
### 清潔劑刺激皮膚

冷燙霜中含有溴酸鹽，會有中毒的現象，嘔吐、虛脫等。脫毛劑含有硫化鉍，會刺激胃腸。眼睫毛染色劑含有氮基化合物，會使皮膚產生皮膚炎。頭髮固定液含有植物及合成膠質，會刺激皮膚，若吸入，會引發肺肉芽腫。頭髮護髮劑含乙醇，會抑制中樞神經。防晒油若含丙酮，會引起過敏性皮膚炎。

以上化妝品類必須小心謹慎使用，以防中毒的產生。

高橋信次著 紀慶芳繪

# 1880餘則彩色連環畫面



全套三冊 780元

## 人間佛陀 畫傳 全三集

- 本書集文筆練達傳神，繪工細緻。適讀對象無年齡層、知識層的限制，是一部接引初機開啓慧根的最佳教材。
- 本書集描述佛陀求道、悟道心路之掙扎、轉化、提昇等歷程，極其詳盡。蘊藏宇宙正法，給人潛移默化的永恆力量。
- 全集故事啓示：佛陀發自於與眾生同體的大悲心。教化眾生不斷修正心行，以此，救濟社會和平樂利。

### 請購優待：

1. 直接駕臨本公司(優待八折)
2. 郵政劃撥01010213本公司帳戶(優待九折)。掛號送達，迅速安全。
3. 凡1500元以上，再贈送79年紙藤年曆一份(高級藝術品)

※ 善款請購，指定布施。以批價優待。

千華出版公司

地址：台北市金山南路二段138號2F  
電話：(02)3952248~9 • 3962605  
劃撥：01010213 FAX:(02)3962195

#### 全省經銷點：

台北：天華出版公司：8316629  
梵音佛學：3710209  
尚德書局：7081546

三揚印刷：9530486  
桃園：允聖行：3616410  
中壢：中德書局：4574158

台中：佛教文物流通社：2954731  
九六書局：2267996  
嘉義：玉珍書局：2276925

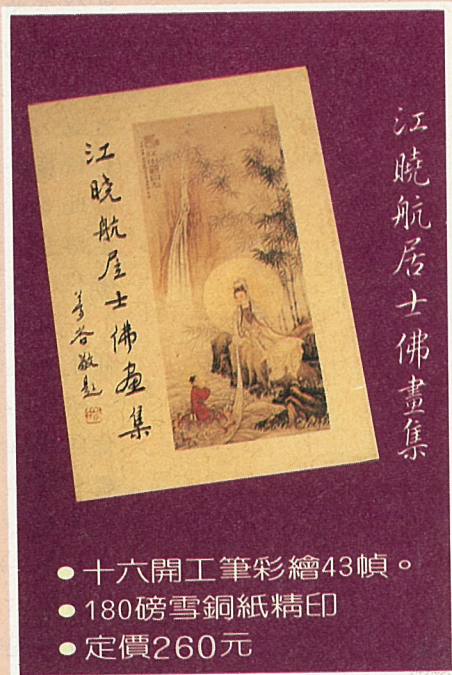
台南：漢昌文坊：2271129  
高雄：慶芳書局：5513118  
慈恩書局：2812050

### 參透生命實相

### 無病無災亦無愁

#### 目錄

● 生死的覺醒(全四集)	各80元
● 心靈的對話	80元
● 緣生之舟(全三集)	80元
● 心的原點	80元
● 般若心經的真義	80元
● 超越的愛	80元
● 惡靈(一、二集)	各85元
● 華香雲語	80元
● 地藏王菩薩本願經唯識觀	120元
● 六祖大師化跡因緣	120元
● 大師的智慧	180元
● 念佛俗講	90元
● 普門品中的觀世音菩薩	90元
● 拙火	220元
● 現代風水縱橫談	320元
● 佛法與科學	90元
● 梅花心易秘傳	180元
● 觀音菩薩全書	150元
● 禪宗大意	120元
● 幸福人生指引	80元
● 易學十講	150元
● 人體生命再生工程(一)	150元
● 人體生命再生工程(二)	150元
● 子午流注與靈龜八法	150元
● 實用中醫泌尿生殖病學	320元
● 從氣攝生圖說	150元
● 按摩與抓痧	70元
● 大易探微	100元
● 診斷生死秘要	180元
● 養生古訓錄	130元
● 新預言(三位如來靈示預言)	100元
● 手紋與健康	70元
● 中國民間兒療圖解	70元



- 十六開工筆彩繪43幀。
- 180磅雪銅紙精印
- 定價260元