

食品工業發展研究所／陳啓楨

哺養稚嫩嬰兒 母乳未必安全

嬰兒的營養來源非常有限，一般來講嬰兒最好不要使其體內血液含高量的鉛。但是如果他們主要的營養來源：水和乳（沖泡牛奶的水和母乳），其中已受鉛污染了呢？這並不是不可能，國內已有這樣的案例，只是問題並未普遍而已。健康與環境評估的大衛博士指出：沖泡牛奶的用水中之所以會有鉛污染，主因是水管用鉛焊接。而喝了這種水的嬰兒易受鉛害，造成體重和生物體的敏感性，這是非常危險的。

由於政府法律規定禁止用鉛來焊接水管，因而由水管焊接所引起的鉛害，已不似前幾年嚴重，惟一些在禁令之前就完工的水管就不在此限了。那能怎麼辦呢？最好的方法是在取用飲用水前先打開水龍頭，讓水奔流3~5分鐘。大衛博士並且建議父母如果能用容器把水收集起來冰著，待泡牛奶時用就更好，省得泡一次牛奶就要開水流一次。然而千萬記住，讓水在滾開後多滾一些時候並沒有好處，反而會使鉛的殘留比率更高，因為鉛並不會由於水滾而蒸發或消失，反而因水的蒸發而在水中形成更高的含量。

您知道嗎？以母乳哺育的嬰兒並不是就能幸免鉛害，而且母乳可能並不比牛奶安全。這實在相當諷刺。羅亞拉大學

的小兒科醫生喬治博士說：最近的研究報告說明大部份的母乳沒有通過FDA的限制標準，而大多數的牛奶則通過檢定。喬治說：有可能是因為FDA標準主要是針對牛奶，所以並不能因此就斷定母乳不適於人體。他建議有關單位進一步研究造福稚嫩的嬰兒。究竟在今天，每個人，並不止哺育嬰兒的母親，攝取了某種程度的有害物質。

餵哺母乳給孩子的母親不應喝含酒精或咖啡因的飲料，或者是接受藥物治療，因為這樣一來極可能引起身體上對嬰兒不好的因子，這是眾所周知的。

台大畜產研究室／林慶文

先喝牛奶 再乾杯！

空著肚子喝酒，很容易酒醉，這是什麼道理？尤其是不擅於喝酒的人，酒一下肚，面部即通紅，或惶悸，或噁心，或不久可能醺醺然了。

酒為含有酒精的飲料，通常一瓶酒的酒精含量在百克以上。我們不難了解：進入體內的酒，大部分酒精被小腸（約80%），而少部分（約20%）

則由胃吸收，5分鐘後即出現於血液，此時若喝一杯牛乳，或吃富含脂肪的食物，酒精的吸收將被妨礙。原來，血液中酒精含量一時增加，順著血液循環，遂抑制中樞神經系統，醉態即表現出來。

胃下端和小腸相接連的地方有一道幽門，幽門開了，食物才能從胃部進入小腸。空肚子喝酒時，酒精很快地通過胃到小腸吸收，短時間內吸收的量很高，所以容易酒醉。

當胃中有牛乳時，將由胃酸變成凝乳，而再與酒中的酒精成分結合，胃為了消化這些牛乳凝集物，幽門部自然緊縮，好讓在胃中多停留消化，這時喝的酒便停留在胃裡，少量漸次的進入小腸被吸收，血液中的酒精含量不致遽然升高而刺激中樞神經系統。

一般進入體內的酒精，極少部分由汗、尿或呼氣排出體外，剩餘的大部分則在體內被分解。這個分解的地方就在肝臟，由肝臟的二種酒精代謝酶代謝為乙醛，轉為醋酸被分解。

酒精代謝物乙醛對身體無益。酒大口大喝，肝臟的負荷加重，何況，空肚子喝酒，胃的酒精吸收快，血液中酒精含量增大。此時設若先喝牛乳，小腸對酒精的吸收速度變緩，則酒醉自然能防範了。

