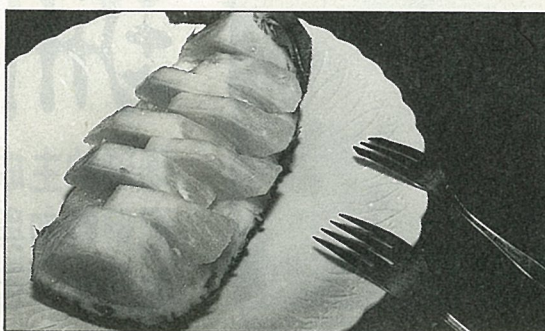


◎平日選擇食物時，儘量選擇低脂類的，例如：

平時選的	建議改選
低脂奶	脫脂奶
全脂奶	低脂奶
冰淇淋	發酵乳或低脂冰淇淋或無脂冰淇淋
冰淇淋蛋糕	天使蛋糕或戚風蛋糕
奶精	脫脂奶粉
炒麵	湯麵
燒餅油條	饅頭
煎包、鍋貼	水餃
甜鹹麵包	土司麵包
培根、香腸、熱狗	赤肉火腿
油豆腐	豆腐

這些飲食細節，大家都知道，只是多數人都是心想却不行動，經年累月下來養成了習慣，這時要糾正就比較困難。

健康，是每個人都想要的，而高脂肪正是健康的剋星，如果你希望健健康康的話，那麼立刻改掉你高脂肪高熱量的飲食習慣吧！

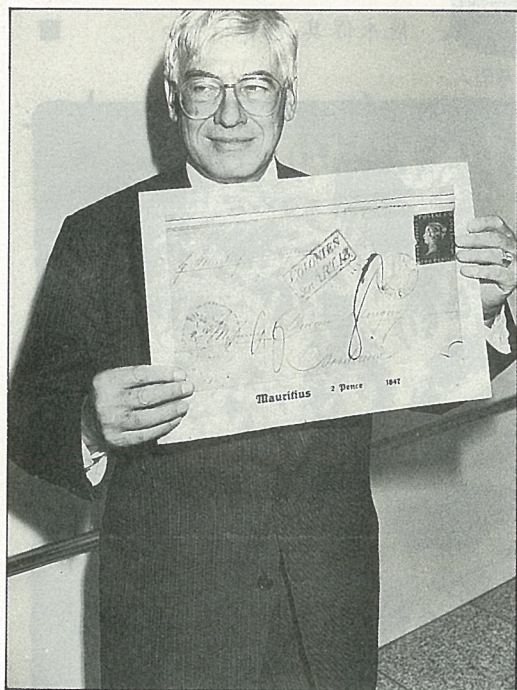


多吃蔬菜水果，減少油脂攝取。(阿郎／攝)

資料來源／Inter Naciones Bonn

譯者／黃美慧

回到故鄉 的藍色模里西斯



藍色模里西斯為1847年的郵票，現今因全世界罕見而具有數百萬的身價，在流落異鄉多年後，終於回到它的故鄉柏林。

8枚屬於德國所有的珍貴郵票，包括一枚具有“無價之寶”身價的郵票，在歷經45年的流浪後，終於再回到德國。其中較著名的，有一枚郵票為1847年寄往波爾多的信上所貼的藍色模里西斯，這枚郵票在1945年時便流失；此外還有一便士的橘紅色模里西斯，這種郵票在當時發行的數量便很少，因此愈發顯得珍貴，到今天它們都具有不凡的身價，所以誰說集郵不是一項好的投資呢？

這8枚郵票原本由位於柏林的德意志國家銀行的前身，納粹時期的郵政總局，及位於維也納的郵政儲蓄銀行的總部來負責收藏保管。於1943年8月時，為了怕珍藏的郵票受戰爭波及，因此於1944年決定將郵票轉送至德勒斯登，然而，原本認為是安全地點的德勒斯登竟也遭到一連串的空襲，所以又趕緊改送到靠近Eisleben小鎮一銅礦場的2個地下通道內。1945年4月，美軍攻佔了這個地方，郵票藏身地點的秘密也洩露出來。

在美軍移交這個地方給蘇俄接管前，這批珍貴的郵票便被送到西德的Marburg，並於1949年5月30日交還給西德政府，由新成立的中央郵電通訊局來保管。由於這一連串的遷移，顯然的這批郵票已不完整，但是因為連清點的名冊也散失了，所以到底有那些珍貴的郵票流失也無法確定。

一直到1990年，這些流失的郵票在倫敦自一國際郵票手中出現再度露面，經過美國歸回德國。歷經波折，這些郵票終於回到它們的祖國，當郵票抵達波昂時，中央郵政局長Christian Schwarz-Schilling表示，“這批美麗的郵票將會儘快送回至它原來所屬的地方—柏林。”同時“郵票永遠是一項好的投資。”