

# 1. 新生代的豆腐

## 豆腐的未來是光明的 因為它抓住了世界潮流

今日，豆腐製品已不只限於傳統的豆腐塊，新生代的豆腐製品從人造肉到巧克力口味，及冷凍的精緻食品已到處可見。

最初，豆腐是藉著其有東方口味、天然與衛生的形象進入美國市場，但這幾年廣受歡迎，是因為廣大消費者對健康的關懷，不單是心臟血管疾病與熱量攝取的顧慮，使大家急

於尋求乳、肉製品的替代品，美國亦有3,000萬的人口無法正常的代謝乳糖，於是豆腐製的產品乃應運而生。

且，豆腐製品所標榜“天然不含添加物”的形象，以及仍保有消費者喜愛的口味之特性，也是它成功的另兩個因素。

新生代豆腐產品不再是以“白豆腐”的形態呈現在消費

者眼前，它已經歷了所謂“美國化”的過程。擺在超市架上的豆腐新產品是包覆著巧克力的米糕，是低熱量無膽固醇的新種冰淇淋，是豆腐霜夾心的餅乾三明治，以及預備上市的蛋替代品、仿乾酪和肉類的豆腐製品。這些產品不但在美國賣得好，外銷到東京也看好。

生產豆腐品未來最大的挑戰之一在仿肉製品，目前市場上常見的已有豆腐為主製成的熱狗或義大利大香腸等產品，但一般而言，這些產品的品質尚無法完全取代肉類，品質的改進仍有待努力。（張正明，食品市場資訊第8007期）■

# 2. 補腦食品

## 生鮮蔬果讓你聰明又健康

又是聯考的季节了，由於僧多粥少，競爭劇烈，考生與家長同樣緊張，尤其是家長們巴不得找些仙丹給子弟補補腦，期望金榜題名，現在，好消息來了，補腦食物就在眼前。

美國北達科他州人類營養研究中心的尼爾森主任指出，非柑橘類水果（如蘋果、梨、葡萄、桃子）、十字花科的蔬菜（如高麗菜、花椰菜、蘿蔔、孢子甘藍、大頭菜等）和豆類是含硼最多的食物。硼，本屬稀有元素，由於發現它的生理功能越來越多，相信不久之後，一定可以被判定為一種必要營養素。

科學家最先發現硼能促進人體對鈣質的利用，所以具有強化骨骼的功能，也可能是防止骨質疏鬆症的主要關鍵。所以一個人的飲食中，如含有豐富的硼，就可使其體內保持足夠的鈣（即使他的鈣攝取量低於800毫克的建議量）。尼爾森在他所作的實驗中，每天使用的硼量是3毫克，但是他相信，即使是1毫克（2個大蘋果所含硼的總量），可能就足夠了。

更令人興奮的是，硼也可能增進腦部的功能。尼爾森的同事—心理學家潘蘭德在一項實驗中，給15位45歲以上的男女受實驗者，每人每日服用3毫克硼的補充劑2個禮拜，然後改吃2個月低硼飲食，緊接著再改採用每日補充3毫克硼的飲食（2個月）。據潘德蘭以腦波檢視器測試受實驗者腦部活動變化的結果，發現當飲食中含硼量很低時，腦部的注意力和警覺性會降低，而且腦

部有些區域的活動會產生不協調和運動障礙的現象。

蔬菜和水果可以使頭腦靈敏，而生食更有助於健康。據調查，常吃新鮮水果、沙拉和生菜者，罹患某些癌症的危險因子顯然較低。

美國癌症協會的統計學家派特生和流行病學專家白勞克二人，曾作過70多個飲食研究，專門檢測其所含蔬菜水果的分量，結果有60分報告指出，經常食用農產品者（生熟皆可），患癌率較低。派特生認為，生菜和水果對癌症具拮抗作用。

安息日會曾作過一次大規模的研究，也發現多吃綠色沙拉，確有保健功能。此外長久以來，科學家所作的胃癌、結腸癌、直腸癌的研究中，還發現生食蔬菜、水果的防癌效果特別好，因此，多吃涼拌蔬菜既營養又省事，真是一舉數得上上之策。  
／來隆祚  
資料來源：American Health