

## 生薑可治動暈病

**動**暈病即暈船、暈車和暈飛機等一切旅行所引起的疾病，有噁心、眩暈與嘔吐等症狀。

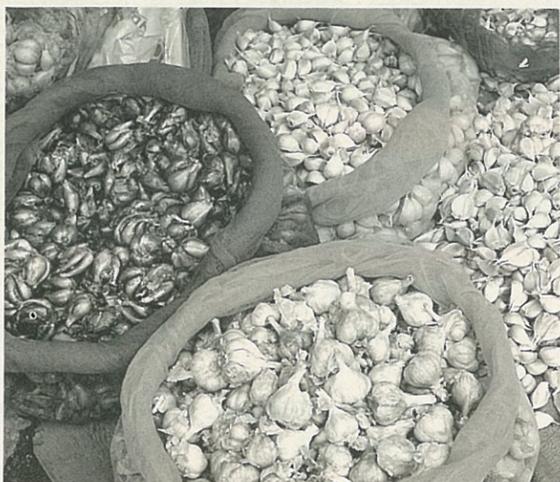
根據科學家初步研究發現，薑的根部製成的粉，可以用來治療動暈病，效果比常用的 Dramamine（一種抗組織胺）還要好。

在該項實驗中，研究人員將36位對動暈病有高度敏感的學生分成3組，分別服用100毫克 Dramamine，薑粉膠囊2粒（940毫克），或其他香料製劑膠囊2粒，然後坐在旋轉椅中作暈船試驗（最長的時間是6分鐘）。

結果，服用薑粉的一組是三組學生中留在椅中最久，最後開始反胃的。

在美國的健康食品店中，已可買到薑粉膠囊。如採用現成的生薑，則以¼茶匙沖熱水即可。

## 葱蒜是保心良方



將蒜頭安排在平日的菜單中，適量攝取。（阿郎攝）

**研**究人員發現，經常食用新鮮蒜頭和洋蔥，可以防止心臟病發生。這兩種植物的油中，似乎有一種物質，可以使血小板的黏性變稀，因而阻止了血液發生凝固的現象（此乃引起心臟病的主因）。

是項效能，業經完成試管實驗，動物和人體實驗過程，故其可信度甚高，因此專家鼓勵

消費大眾不妨將蒜頭、洋蔥安排在平日的菜單中，適量攝取便可。

但因為蒜頭、洋蔥中含有某種不知名的物質，會引起腸胃不適，因此有胃潰瘍等腸胃不適症狀者，要特別留意。

## 胡蘿蔔素增強視力



每日食用胡蘿蔔、黃玉米，保護眼睛。（阿郎攝）

**由**一項新的研究顯示，經常食用富含貝他胡蘿蔔素的蔬菜和水果（如：胡蘿蔔、菠菜、花椰菜、番薯、木瓜、黃玉米），對因斑點變性而引起的視覺損傷有減少的作用。

根據伊利諾大學的研究人員推測，貝他胡蘿蔔素可能有保護眼睛不受紫外線傷害的作用。在他們的研究中，一共訪查了3千位45歲以上的個案，發現每天都食用富含貝他胡蘿蔔素的蔬果者，其所患的眼部斑點變性（一種視網膜的退化現象）是很少吃蔬菜、水果者的一半而已。

## 再見偏頭痛

**你**有偏頭痛的苦惱嗎？這是一種反復發作的陣發性、血管性頭痛，常從單側頭痛開始，並有噁心、嘔吐和不同的感覺障礙，令人困擾不已。

現在已可確知，有些偏頭痛是由食品引起的，其中之一為麩氨酸鈉，即味精。

急症醫學專家史華茲醫師指出，味精的使用太普遍了。而一些水解植物蛋白（一種增味劑），可能含有20%以上的味精，但在商標法

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呎小紅莓雞尾酒後,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響”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。

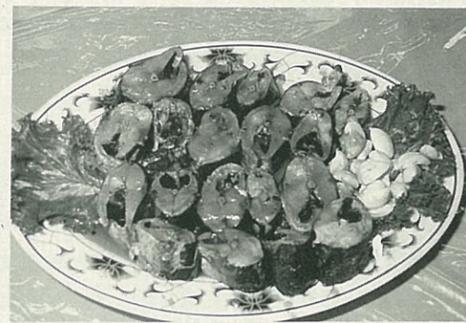
結果顯示,與其他研究的建議相符,患了鎂的缺乏症的待產婦,可能發生嚴重的合併症,因此,準媽媽的飲食中,應含有足夠的鎂(來源有:全穀類、綠葉菜、核果類和豆腐),如果要額外服用鎂的製劑,必須經由醫師處方,不可擅自作主。

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。

;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。

