

# 魚油真是萬靈丹？

**根**據種種證據顯示，魚油將是廿世紀最後十年裡，被人們視為萬靈藥的食物。魚油可以減輕乾癬的癢及脫皮，減輕偏頭痛及關節炎疼痛，可以降低血液中凝血塊及脂肪，而防止心臟血管疾病。

但是美國食品藥物局却不承認魚油的效用，最近不許魚油丸做各種有益健康的廣告。該局發言人說，它只是一種食品。除非療效證據充份，否則該局不允許任何食品以有利健康的宣傳。他們認為魚油的長期效用迄今不明。

而塔夫（Tufts）大學內，農部人體營養研究中心研究人員說，由於大家熱衷於宣揚魚油的正面效果，因而忽略了其負面影響，所以在此事上應採審慎態度。

在試驗動物身上餵食魚油，是常用來造成維他命E缺乏的方法，原因是魚油較其他油脂易於氧化，因而須要較多的抗氧化維他命（如維他命E）來保護。否則本身被氧化的魚油變成氧化劑，會因而引發一連串反應。我們都知道死魚很易腐敗，且發出臭味。

在人及動物體內，不加控制的脂肪氧化會破壞細胞內許多重要的分子，如DNA。

魚油丸製造廠通常在其中添加人工合成抗氧化劑及維他命E，以延長產品的有效期限。但是添加量是否足夠使其



在人體中能保存一段時間。由於魚油會成為我們身體細胞膜及其他構造的必要成份，若維他命E量不足，這些細胞構造可能被氧化而受損。而老鼠試驗顯示，餵食魚油的老鼠吸收維他命E量較食用玉米油或橄欖油的為低。

研究人員最近對35個女人做了一項試驗：三個月中間每人每天服用三克魚油，另外還服用6個單位維他命E。每個月抽血檢驗維他命E及氧化脂肪含量。參加的女人又分為年輕（20歲）及年老（60歲）兩組。分析結果顯示，這些人血液中維他命E含量並未明顯改變，但是氧化脂肪含量增加——年青婦女增加30%，年老婦女增加50%。換言之，長期攝取魚油會增加身體對維他命E的需求，因此這些人（尤其是老年人）必須攝取比魚油丸所含的這種維他命更多的量。吸煙、服藥的人，或生活在空氣中含較多臭氧的地方（如都市中交通繁忙處）的人，尤其會受到較多的影響。

另外一位免疫學家指出，雖然魚油對一些疾病有療效，但它也可能對人體免疫系統有傷害。老年婦女cytokine量增加8倍之多，而這個物質的量是被視為免疫系統健全與否的指標。

受感染時，人體T細胞及淋巴細胞顯然也因魚油而產生不利的變化。所以在攝取魚油時應權衡其利弊，年老女人尤應小心其副作用。

請把握機會

## 一種印花，兩種優待！ 鄉間小路果汁印花，優待愛書人



- 凡購買本社出版之豐年叢書都有優待。
- 辦法：請參照下表所列印花枚數，剪下近期“豐年半月刊”或“鄉間小路周刊”上的讀者優待印花，貼於劃撥單背面通信欄上，註明購買書名（或持印花直接向本社門市部購買亦可），即可享受優待。
- 優待期間：自即日起至今(79)年12月31日止。
- 每次郵購請另加掛號郵資45元。

**豐年社**

郵政劃撥0005930-0豐年社 台北市溫州街14號  
服務電話(02)362-8148·363-4055 FAX(02)363-6724

書名	定價	每本最多抵用印花數	折扣書款 (一枚印花抵用6元)	折扣書款後優待價格
台灣農家要覽(上下册)	(精)1500元	20	120	1380
台灣蔬菜彩色圖說	(精)800元	15	90	710
設施園藝技術	(平)800元	15	90	710
台灣農家全書：植物保護專輯	(精)800元	15	90	710
經濟植物集	(平)380元	10	60	320
經濟植物二集	(平)440元	10	60	380
青草集	(平)320元	10	60	260
植物荷爾蒙劑之功效與應用	(平)285元	8	48	237
台灣的蝴蝶	(精)230元	8	48	182
台灣鄉土引	(平)100元	5	30	70
專業栽培蔬菜30種	(平)205元	8	48	157
莖菜栽培	(平)120元	5	30	90
豆類蔬菜	(精)210元	8	48	162
瓜類栽培	(平)190元	5	30	160
食用菇栽培技術	(平)145元	5	30	115
豐年花卉集	(精)350元	10	60	290
台灣的野生蘭	(精)340元	10	60	280
香花集	(精)240元	8	48	192
一把泥土	(平)100元	5	30	70
台灣觀賞植物集	(精)300元	10	60	240
九重葛盆景藝術	(平)40元	×	×	×
竹書	(精)320元	10	60	260
果樹產期調節	(精)240元	8	48	192
經濟果樹(上)	(精)230元	8	48	182
經濟果樹(下)	(精)250元	8	48	202
家畜家禽衛生	(精)170元	5	30	140
肉鴿飼養	(平)65元	×	×	×
鵪鶉飼養	(平)60元	×	×	×
火雞飼養	(平)140元	8	48	92
水產養殖	(平)180元	5	30	150
台灣的海水觀賞魚	(精)300元	10	60	240
畜產加工	(平)230元	8	48	182
蔬菜加工	(平)120元	5	30	90
水果加工	(平)200元	8	48	152
南瓜子與攝護腺	(平)120元	5	30	90
頤養集	(平)200元	8	48	152
中人回憶	(平)200元	8	48	152
精緻農業實用技術	(平)450元	10	60	390

# 豐年社新年獻禮

## 隆重推出·鄉土禮品系列

愈近歲暮年終，過節氣氛愈濃。尾牙、聖誕節、元旦、春節、回娘家、元宵節……接踵而至，在與親朋好友歡渡節慶時，請選購致贈最富人情味的禮物——鄉土食品。

### 我們的服務

- 購滿2,000元送貨到家 < 台北市專人送貨，其他縣市貨運專送。>
- 代辦組合式精緻禮盒
- 服務電話(02)362-8148 / 363-4055仲小姐
- 持印花者另有優待

產 品 名 稱	出 品 單 位	價 格	產 品 說 明
● 鄉間小路果汁系列			
柳橙汁	中寮鄉農會	每罐15元 / 每打180元	250cc 100%純果汁
楊桃汁	楠西鄉農會	每罐20元 / 每打240元	350cc 100%純果汁
番茄汁	玉井鄉農會	每罐28元 / 每打336元	800cc 100%純果汁
芒果汁	玉井鄉農會	每罐13元 / 每打156元	250cc 100%純果汁
百香果汁	大內鄉農會	每罐15元 / 每打180元	250cc 30%
	竹南鎮農會	每罐20元 / 每打240元	250cc 50%
		每罐15元 / 每打180元	350cc 30%
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包30元	禮盒裝(6包)180元
鄉間小路養生皮蛋	羅東鎮農會	每盒(6粒)40元	禮盒裝(4盒)170元
白木耳汁	下營鄉農會	每罐15元 / 每打180元	250cc 有鳳梨、櫻桃、蜂蜜3種口味
芒果片	玉井鄉農會	每罐30元 / 每打360元	405 g
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐18元 / 每打216元	350 g
屏東紅豆湯	屏東縣農會	每罐18元 / 每打216元	350 g
高纖維酵母餅乾	台糖公司	每盒25元 / 每打300元	
靈芝露	台糖公司	每罐20元 / 每打240元	250cc
花蓮香菇	富里鄉農會	特級品半斤430元 優級品半斤350元	1斤850元
花蓮金針	富里鄉農會	每包120元	200 g
● 高級茶葉系列			
天鶴茶	瑞穗鄉農會	半斤(1罐裝)約500元 1斤(2罐裝)約1000元	價格依時價而定
阿里山珠露茶	竹崎鄉農會	半斤罐裝 約900元 1斤罐裝約1800元	價格依時價而定
青山茶	南投市農會	秋茶1斤盒裝600元 1斤罐裝700元	冬茶1斤盒裝1,000元 1斤罐裝1,200元
茶葉枕	名間鄉農會	150元(1對)	大枕每個重5斤半，附贈小枕1個
調味玉筍	古坑鄉農會	每包25元	禮盒裝(6包)150元，(12包)300元
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝)500元	600 g
● 梅子系列	信義鄉農會		
梅子汁		禮盒2瓶裝200元	加糖原汁，每瓶600 g
脆梅		每罐50元	250 g
香梅汁		每罐15元 / 每打180元	250cc
● 薏仁產品系列	草屯鎮農會		
薏仁糙米粒		每包55元	500 g
薏仁雪花片		每包60元	300 g
薏仁胚芽茶		每盒150元	10 g × 30包
饅精	礁溪鄉農會	每盒1500元	150粒裝
蜂蜜黑棗	大社鄉農會	每盒(230 g)30元 (450 g)50元	印度棗添加蜂蜜加工製成



6元  
讀者優待印

# 最新出版

## 鮑魚菇・麴菌・根黴菌

### ▶ 彩色真菌圖譜 ◀

食品工業發展研究所菌種保存及研究中心  
委託豐年社代售  
適合高中以上喜愛真菌研究者閱讀



郵政劃撥：0005930-0豐年社

每次郵購請另附掛號郵資45元

書名：台灣產麴菌屬及其有性世代圖譜

*Aspergillus* and Related Teleomorphs from Taiwan

編號：ISBN 957-9055-05-X

作者：曾顯雄 陳金亮 劉桂郁 陳建州 許文輝

內容：包含35個種及7個變種之麴菌屬，分別在查別克氏培養基與麥芽抽出液平板培養基上菌落的生長照片，並利用光學顯微鏡及掃描式電子顯微鏡觀察分生孢子、子囊孢子、分生孢子柄頂端囊狀體形態，以描繪器所繪之圖，並註解及測量其形態構造大小等特徵。本圖鑑以英文編寫而成，共113頁。

價格：NT\$500.00

書名：鮑魚菇屬人工栽培彩色圖鑑

The Atlas of Cultivated *Pleurotus* Mushroom

編號：ISBN 957-9055-03-3

作者：彭金騰 陳啓楨 華傑 許文輝

內容：蒐集國內外之蠔菇屬菌類共14物種，含29個菌株之子實體形態與擔孢子光學顯微鏡及掃描式電子顯微鏡之照片。同時記載子實體之菌傘、菌褶、菌柄與孢子特徵，子實體之生長習性及出菇溫度，以中英對照方式編寫，共64頁。

價格：NT\$ 350.00

書名：根黴菌及其親緣屬圖譜

Atlas of the Genus *Rhizopus* and Its Allies

編號：ISBN 957-9055-02-5

作者：劉桂郁 陳建州 簡秋源 許文輝

內容：包含71株根黴菌屬之無性生殖構造的形態特徵內容包括孢子囊、孢囊孢子、中軸、孢子囊柄及假根等，並測定其生長溫度範圍，再輔以配對試驗，以比較種間及種內之差異。此外亦利用掃描式電子顯微鏡觀察孢囊孢子表面花紋，以英文編寫而成，共32頁。

價格：NT\$ 200.00

