

# 食物酸鹼度 影響 生男生女？

營養生理上所謂的酸鹼性食物，  
與我們平常的認定是不同的。

在醫院當營養師時，碰到不少醫護人員詢問那些食物酸性含量高，那些食物鹼性含量高，原以為是詢問腎結石飲食，後來得知是為了胎兒的性別而來。

臨床上已証實：Y精子在鹼性環境下的活動力比較高，但並不表示在較鹼體液時，就一定生男孩，而且要改變體質也並非易事，因體內有三個系統可來調節體液酸鹼度的平衡，有的人做得不恰當還會傷身體呢！

營養生理上所謂的酸鹼性食物，與我們平常的認定是不同的。一般認為檸檬、桔子等吃起來酸酸的，就以為是酸

性食物，但它們在人體內經消化代謝後的代謝物質是鹼性的，所以在營養生理上，檸檬與桔子屬鹼性食物。

在營養學上為了預防及治療腎結石或尿道結石，而將食物分為酸鹼性。營養師們會依據你的石頭成份分析報告，而給你食物選擇的建議。

無論你是在何種情況下，必需進行偏酸或偏鹼食物的選擇，請務必以均衡的五大類食物為依據，亦即每日一定攝取1.米、麵等五穀類2.肉、魚、豆、蛋、奶等蛋白質3.油脂類4.蔬菜類5.水果類。在營養師的指導下進行，更佳。

以下將食物酸鹼性列表說明：

食物酸鹼性的分類		
酸性食物	鹼性食物	中性食物
穀類(尤其是全穀類) 麵包、麵條 米飯 玉米 餅干 蛋 肉類(魚、豬、牛雞...等) 起士(cheese) 花生 李子、梅子 胡桃	牛奶 水果 蔬菜 ●鹼性強者： 杏仁 乾豌豆 葡萄干 菠菜	奶油 豬油 沙拉油等植物油 水果糖 蜂蜜 蔗糖 澱粉類 太白粉 咖啡 茶

本刊以促進花卉生產技術之改進，加速國內外花卉市場之拓展，增進花卉相關產、銷學、政各界觀念與作法之溝通、達成整體花卉產業之繁榮進步為宗旨。本刊的內容針對花卉產、銷業各界人仕包括：花農、花商、花店、造園業者及大專農校學生、花藝應用與愛好人仕....等，提供專業資訊服務與技術推廣而編輯。

一份針對花卉園藝事業相關人仕  
精心編輯的專業性雜誌~**台灣花卉園藝**



零售/每本60元正  
 訂閱/全年620元(平寄)790元(掛號)  
 地址：台北市民權東路350號6樓  
 電話：(02)5018893・5018570  
 FAX：(02)5018752  
 郵政撥帳戶：1149155~7  
 財團法人台灣區花卉發展協會

# 鄉間小路 消費站

來自豐饒大地的產品，田園風味的饗宴

## 我們需要消費者支持

真情流露為人間至美，斯土斯民乃鄉土之愛。  
鄉間小路系列產品是行政院農業委員會替消費者精心挑選出來的優良國產農產品，消費者對鄉土產品多一分關愛，就是給我們多一分鼓勵。  
追求自然、健康、純樸的生活品味，請選擇鄉間小路。

豐年社門市部現貨供應鄉間小路系列產品

地址／台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148／363-4055

## ● 國產果汁系列

採用省產鮮果製造的純天然果汁，不含人工香料、色素、防腐劑。貯存於攝氏25度以下可保存2年。

柳橙汁	250C.C.	100%	每罐 15元 每打180元
楊桃汁	350C.C.	100%	每罐 20元 每打240元
番茄汁	800C.C.	100%	每罐 28元 每打336元
	250C.C.	100%	每罐 13元 每打156元
芒果汁	250C.C.	30%	每罐 15元 每打180元
	250C.C.	50%	每罐 20元 每打240元
百香果汁	350C.C.	30%	每罐 15元 每打180元

出品單位：

楠西鄉農會／玉井鄉農會  
大內鄉農會／竹南鎮  
中寮鄉農會



買6罐便宜6元

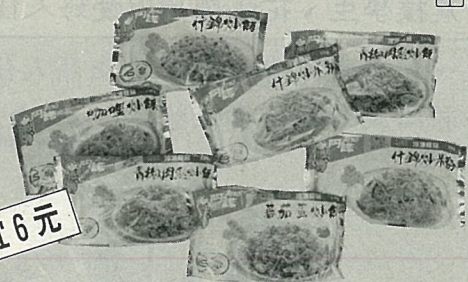
## ● CAS優良冷凍炒飯炒米粉

阿諾精緻美食·簡單加熱·立即可食  
正餐佳餚·點心極品·宵夜良伴  
不加色素無防腐劑的冷凍食品

蝦仁蛋炒飯	每包32元	番茄蛋炒飯	每包32元
青椒肉絲炒飯	每包32元	什錦炒飯	每包32元
咖哩炒飯	每包32元	什錦炒米粉	每包30元

阿諾水成企業公司

出品



買3包便宜6元

## ● 台糖高纖維酵母餅乾

台糖公司以精純食用酵母粉為原料，配合食用纖維及其他佐料烘焙而成。

每盒25元 每打300元

## ● 雲農花生湯

雲林縣農會生產的花生湯是行政院農業委員會輔導的農產品，在加工製造過程中，特別著重原料的品質，採用「電眼選別機」剔掉不合格的花生粒，成品絕對在國內衛生單位的標準以內，消費者可以完全排除黃麴毒素的陰影。市面上花生湯的產品很多種，既要香甜美味，又要安全無虞，請選用雲農花生湯。冷熱食用兩相宜。

每罐18元 每打216元

## ● 白木耳汁

台南縣下營鄉是本省白木耳的大本營，最近新開發的「白木耳易開罐飲料」，是委由嘉義農專食品加工科研製調配配方及加工技術。原料白木耳經切成碎片後，製成易開罐飲料，成品含有細細碎碎的天然白木耳，可用吸管飲用，是大眾化口味的健康飲料。目前有鳳梨、櫻桃、蜂蜜3種口味，夏天經冰涼後飲用，冬天則可加溫熱飲。

鳳梨、櫻桃、蜂蜜三種口味  
250cc 每罐15元 每打180元

## ● 芒果片

台南縣玉井鄉產盛芒果，芒果加工的純糖芒果片冰凍後更可口！做為開胃菜或飯後甜點，尤其方便。

每罐30元 每打360元

## ● 屏東紅豆湯

來自南台灣食品屏東紅豆湯，由嘉義農專食品加工科、屏東縣農會建教合作，精選紅豆，特殊調味風味獨特，冰涼或溫熱皆可口，和花生湯搭配尤其好吃。

每罐18元 每打216元

台灣糖業股份有限公司

出品



買3盒便宜6元



雲林縣農會

出品

買6罐便宜6元



下營鄉農會

出品

買6罐便宜6元



玉井鄉農會

出品

買6罐便宜6元



屏東縣農會

出品

買6罐便宜6元



豐年社

台北市溫州街14號  
電話(02)362-8148 363-4055  
送貨服務·電話洽仲小姐

- 請剪下印花  
到本社門市部選購
- 果汁/花生湯/紅豆湯  
芒果片/白木耳汁  
買6罐便宜6元
- 冷凍炒飯炒米粉  
買3包便宜6元
- 台糖高纖維酵母餅乾  
買3盒便宜6元



讀者優待印花

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