

咖啡因藏在那裡？

近幾年來清涼飲料業已成為咖啡因的最大使用者，1985年清涼飲料甚至首次超越咖啡而成為美國人最喜愛的飲料。

根據國際咖啡組織的統計，近25年來，咖啡的年銷售量呈現逐年降低，美國的咖啡銷售高峰期出現在1962年，當時約有 $\frac{1}{4}$ 的人口均好此道，但是如今只剩約半數的美國人還經常飲用咖啡。相反的，25年前只有約 $\frac{1}{3}$ 的人口飲用清涼飲料，如今其消費比例已達58%。同時，不但今日咖啡消費人口大幅降低，其每人每日飲用量也由1962年的4杯以上，降至1987年的3.38杯，不過飲用不含咖啡因咖啡的人數倒是由1962年的4%上升至目前的17.5%。

由上述統計數字的變動顯示，似乎部份消費者已逐漸意識到要注意咖啡因的攝取，但是令人啼笑皆非的是實際上含有咖啡因的清涼飲料已成為最受歡迎的飲料，相反的不含咖啡因的清涼飲料市場却每下愈況。

根據1966年FDA所定的規範，清涼飲料必需摻有自可樂果實或其他天然物中萃取而得的咖啡因，才能稱為可樂或刺激性飲料。不過這項規定目

前已取消，甚至准許在碳酸飲料中添加少於0.02%的咖啡因，所以實際上目前清涼飲料中有95%均含有咖啡因成份。

以往咖啡的主要銷售對象是20至40歲的成年人，但是由於清涼飲料同時提供了多種品牌、多種風味及多種形式產品的大規模攻勢，這些人已轉變成清涼飲料的忠實消費者。

資料來源：FDA Consumer / 譯者：陳正芸

中國餐館併發症

在東方式食品中普遍使用的味精(MSG)，會使某些人產生過敏反應：臉頰發紅、臉部發熱、刺痛、胸口有緊收痛苦的感覺、頭痛、神經質、口渴等症狀。這些症狀通常在吃了味精之後幾分鐘內發生，1個小時之內就會消失，這就是1968年“新英格蘭醫藥期刊”中所謂的“中國餐館併發症”。

雖然有關確認味精是否為過敏原的研究很多，至今仍然沒有得到確定的結論。最近華盛頓大學醫學院Dr. Kenney完成的評估試驗，發現對味精的過敏症，不能以物理的測定方法來證實。

美國食品藥物管理局(FDA)認定味精是安全的食品成分，但是含此成分的食品必須標示清楚。

資料來源：FDA Consumer / 譯者：李瑞燕

鄉間小路

Agri-week

The way of an intellectual living.

周刊：每星期一出版



目錄

16卷3期
79年1月15日

● 保健教室

4 多喝水 預防成人病.....黃清水

● 食品與食譜

6 年節米食(2).....周清源
7 低溫調理香腸.....陳盈豪
10 實用的燕麥纖維.....楊孟慈

● 生活

8 難忘的婚禮.....周美惠

● 消費資訊

3 1990消費指南.....農委會食品科
11 蛋樹加工品值得開發.....黃淵輝
12 乾酪現代時髦食品.....東主
14 如何鑑別灌水牛肉

● 家庭園藝

22 1990花市走勢.....小石
24 冬季盆花鬱金香.....徐志成
25 觀賞盆景.....徐志成
26 俏皮怪異的小人國.....小木偶

● 創意攝影

15 花與生活：鬱金香.....藍海文 / 李遠欽
16 大地系列：台灣的高山湖泊.....黃芳溢
20 農業與觀光：鬱金香花園.....曾石南
30 休閒農業：鬱金香花園.....周朝
32 詩文欣賞.....劉明儀
34 科學與人生：我看統一哲學.....周延鑫

● 下期預告

鮮乳的故鄉
球根花卉的世界



封面：採草莓
攝影：曾石南

贈閱
行政院農業委員會編印下列3種自然保育資料：
● 亟待保護的本土野生動物。
● 亟待保護的本土植物。
● 保護野生動物須知。
有興趣的讀者請附5元回郵，寄：台北市溫州街14號鄉間小路