

noum採用掃描式電子顯微鏡觀察技術，以及細胞破損研究法（cell leakage study），發現以大蒜處理過之酵母細胞之結構，以及細胞外表之完整性均受影響，因此達到抗菌作用的效果。

大蒜食用建議量

由以上的介紹得知，常食用大蒜的確會對人體產生許多重要的保健效果。然而是否可以大量食用來達到保健效果呢？

根據1980年Nakagawa等人

，以及1981年Arora等人所發表的論文中指出，食用過量之大蒜可能引起不好的味道、刺激消化性黏膜、嘔吐、下痢、厭食、體重下降、生長不良、貧血、皮膚炎等副作用，因此適量的食用大蒜是必要的。

那麼食用多少量才算是適量呢？而且才能達到保健的效果呢？這的確是一個不易回答的問題。綜合收集近百篇之研究報告，建議每人每天若食用以下量及型態的大蒜，對於人體應可產生一

定的保健效果：①每天食用5公克的新鮮大蒜②每公斤體重每天食用0.5毫升的大蒜汁③每公斤體重每天食用0.25毫克的大蒜精油④每天食用至少300毫克的大蒜粉末。

最後希望大家均能重視預防醫學（preventive medicine）的重要性，能由平常的飲食均衡，進而以飲食來保健個人的身體，以達到遠離疾病的目的。◆

醫生的話

撰文／洪建德

礦泉水



近年來，連續的水荒，使人們接連地生病了。因為水荒，所以洗濯用水節省了，細菌繁殖增加了，肛門對口腔的病原也就多了起來。礦泉水就成了人們唯一的選擇。可是又有接二連三的礦泉不淨事件，使人們不知該如何是好？

其實存在自然界的水是很好的溶劑，所以無法純淨，因為它流過的任何地方，都會與環境溶解，於是水就愈來愈不容易乾淨，尤其在人口集中及工業化之後，河川已是重金屬與厭氧菌的溶液，最後政府就得花很多的力量，把它過濾、澄清、消毒才能送出來，稱為自來水。然後，水管及水塔的內壁又是一個水污染的未定數。在人們漸漸對氯氣產生反感時，天然礦泉又成了人們追逐的水源，問題是沒有細菌與礦物質的檢驗，安全仍然顧慮的。

家庭如何選擇用水，其實不容易，因為沒有清洗的過濾器，反而使得飲用水更加污染，而且不同的濾器又有不同的功能，真是處處充滿學問與危機，因此有許多人率性就不裝了，或許逆滲透是最好的方式，可是也

得定期保養。人們可以經煮沸來消毒細菌，這就是中國傳統的『開水』，水在煮沸之後，只有少數厭氧細菌能幸存，而這些細菌並不容易出現在淨水之中，所以安全較無慮。

許多人注重礦泉水中的礦物質，其實也不盡然，因為礦泉水的礦物質，可在食物當中獲取，我們只要均衡攝取食物，任何礦物質都可經由食物足量攝取，礦泉水因為經過石縫所以會溶有礦物質，由於不同的礦泉溶有不同成分的礦物質，所以各種礦泉水口感也不同。

由於人們不注重自然生態，世界的沙漠正擴大，從河北到新疆，經中亞到西亞到東歐的沙漠及非洲的沙哈拉沙漠都在擴大，有人說21世紀是『水』的世紀，因為能源的戰爭已經無效，水資源的爭執反而成為人們或國際間生活的新焦點。

其實喝開水還是應該鼓勵的，因為自來水再煮沸，是最便宜、最全、最方便的方法。小時候大家提水壺上課的情景，可能是21世紀健康、新潮的象徵。◆