

當多量的鐵素，問題在這些鐵素是處於不能參與代謝的狀態。更糟的是，這種狀態的鐵卻能將正常無害的氧分子從化合物中分離出來成為游離基，這種不安定的氧分子能從附近任何的化合物中將電子拉出來，因而損傷了細胞膜，蛋白質，甚至染色體。（註：氧的游離基是已被普遍認為生物衰老死亡的一項主要因素。）既然這些不能用的鐵素有害，那麼減少鐵的攝取應該能減少病變的形成，Fields博士用試驗證實了這個推論。她進行了2種處理；一種是醫生用來降低鐵素過多情況的deferoxamine，餵給老鼠用以固定鐵素，另一項處理是降低食物中的含鐵量。兩項處理下的老鼠都很健康地生存下來。因此Fields博士認為缺銅所引起的症狀可以用2種方法來防止：減少鐵素的攝取，以及用澱粉取代果糖。

食物中蛋白質的種類與缺銅病變程度亦有關係。Fields博士認為除了上面提到的缺銅症的表現與鐵的攝取量，蛋白質食物的種類以至性別都有關係，與其他營養成分的關係以及食物中的含銅適量等都尚待研究，可以肯定的一點就是老祖母們所主張的：不要偏食、亦不要貪食，樣樣都吃一些，就是最好的保健之道。高齡老人更需要維生素B

美國農業研究院營養研究所
在Agricultural Research月刊

上發表，在1160位67歲以上的高齡人士血液中，有30%含有多量的同型半胱氨酸（homocysteine），是一種已證實與血管阻塞有關的氨基酸，而在這群人的血液中的維生素B₆、B₁₂及葉酸亦至少有一種顯然較低，尤其是葉酸少的血液中含有的半胱氨酸亦常較高。所以攝取維生素B群有利於防止心肌梗塞及中風。家畜禽的肝臟及腰子中含有多量的維生素B群；深綠色的蔬菜則是葉酸的良好來源。（取材自Agricultural Research）

Oatrim新油脂代用品

烹調中油脂的用途是很廣泛的，在營養上油脂亦很重要。只是在民生樂利的國家裡，油脂帶來的肥胖以及高脂血液，却是許多人快樂的原因。又要好吃，又不要肥胖的需求，開啓了油脂代用品的廣大市場。

美國農業研究院 USDA-ARS 的科學家 George Inglett 在1990年4月宣佈Oatrim開發成功，主要成份是β葡聚糖（Beta glucan）及極限糊精 amyloextrin。β葡聚糖就是在燕麥製品中有降低胆固醇效用的可溶性纖維，因此這種製品就冠以燕麥 Oat 之名而稱之為 Oatrim。而 Oatrim 中的β葡聚糖的份量可以調節從1%到10%。

食用油脂代替品使用在烹調上各有專長。要使消費者愛用就要在製品的口感、舌感、香味等

品質上與真的食用油脂一樣，而不是作為減肥藥來吃。現在有兩家大型食品公司與ARS合作研製Oatrim食品，用在鬆糕、蛋糕、小西點等等已經成功。

Oatrim每公克的熱量只有脂肪的1/9。以Oatrim代替食用油脂不但減少熱量的攝取，根據營養試驗，還發現有下列好處：

1. 減少血液中會造成冠狀動脈阻塞的低密度胆固醇，而不減少有益的高密度胆固醇。
2. 降低血糖7%至12%。
3. 食用後有飽足感。

Oatrim的成品是白色粉末。由於其中的極限糊精吸水力強，在調製食品時加水成為凝膠gel狀態使用。在鬆糕及小西點製作時可取代1/3的奶油。在煎製早餐的煎餅及格子餅Pancake，waffle時可以全部取代奶油或其他煎炸用油脂。對於胃口好而又怕胖的美食家們，的確是個大好消息。專利權已由兩家公司取得；一家是由桂格燕麥片及法國的合作夥伴 Rhone-Poulenc，另一家是美國的農產企業大公司 ConAgra 及英國的 A.E.Staley 合組的“湖山製造 Mountain Lake Manufacturing”。已經有產品上市；湖山公司將含有 Oatrim 的食品冠以“Trim Choice”的商標。Rhone-Poulenc 公司亦推出了一系列含有 Oatrim 的低脂食品。（取材自 Agricultural Research）

有機質配合高效磷鉀肥 解決長久不開花的煩惱

鄉間小路83.12



濃縮魚精開花肥 0-10-10

- 特點：(1)促進花蕾形成，延長開花期間。
(2)提高花朵品質，色澤鮮艷。
(3)增加著果率、結實大。

適用對象：東西洋蘭、玫瑰、茶花、杜鵑花、
各種草木本花卉、果樹、果菜類。

保證成分(%)：
水溶性磷鉀.....10
水溶性氧化鉀.....10

肥料登記證號碼：北進複字02111號

台和園藝企業股份有限公司

業務處：台北市士林區大南路347號 消費者服務電話：(02) 881-3334