

今年1月，一向以審查品質嚴格出名的美國食品藥物局FDA，批准桂格燕麥公司及其他食品公司宣稱燕麥食品所含的可溶性纖維能減少心臟病的發生機率。這件事的重要性在於這是FDA第一次准許某一種食物而不是營養成分宣稱對健康有益。因此被食品科技標誌 Food Technology 作為今年3月號的編輯專欄。在這篇專文中亦指出英文中的 health food 健康食品與 healthy food 健康的食物兩個名詞間的差別。健康的食物與指一般食品中減少有害成分者例如薄鹽醬油、低脂熱狗等等。健康食物是其本身含有對健康有益的成分例如燕麥由於含有可溶性的纖維glucan 葡聚糖，因此可以宣稱是健康食品 health food。

近來健康食物的一項重要賣點是「高纖」。通常我們所知道的纖維是一根根細長的東西如棉花、黃麻等等，在營養學上這些是不可溶性的纖維，還有些是可溶性纖維。可溶性纖維就不一定

# 健康食品 與健康的食品

是看得見的細長條狀物了，例如日本視為健康食品的蒟蒻 Konyak，含有多量的甘露聚糖 mannan。這種在台灣素食族用作素腰花，吃起來的口感亦像腰花的碳水化合物含有很少的熱量，在腸道中的生理功能是纖維性質，就是可溶性食用纖維。

果汁飲料公司 Tropicana Products 近2年的主要強打產品是添加美國人經常缺少的營養成分如維他命 A、C、E 及鈣。這種加強養分的果汁稱為 Pare Premium Plus 的柑桔汁。最重要的是維他命 E 的添加，因為 E 是油溶性的，在減肥瘦身中的女孩們避免脂肪性食物，可能亦缺少 E，因此在果汁中加強維他命 E 是很有益的。

我們國人有病吃藥，增進體力亦吃藥，冬令進補是去中藥店抱一大包藥材來燉雞。美國則有稱為健康食品如銀杏葉、人參粉等等亦治病亦有益體力的藥丸藥粉。在 Ohio 州有一家有名的 Campbell Soup，請教美國心臟協會與美國糖尿病協會的專家，推出 Intelligent Quisine 商標的專為校正高血脂、高血壓、高血糖症者而設計製造的配合食物，包含每日三餐及點心，每週由小包貨運送一次，訂戶自己只需要準備水果、蔬菜及低脂牛奶。這種配方食物不僅是一般的保健而已，例如心臟病專家就以配方食物來調養心臟血管疾病患者。這種趨勢發展下去，食物與藥品將會融合起來成爲一體的兩面。 [圖]

## 鄉間小語

## 廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？

您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

鄉間小語

讓您免操煩，  
廣告刊登效果好、  
經濟實惠、  
財源滾滾來！



廣告服務專線：(02)3628148 豐年社業務部

新 品種 **紅龍果** (又稱仙蜜果)

◎栽種方法請參閱：

● 豐年半月刊 86年5月1日

● 及5月16日專文介紹

大型品種·高甜度  
抗菌力強·無農藥

● **大茂種苗園** 台南縣善化鎮陽明新村105號  
(06)5851999 或 090742119

**蘇師傅消滅白蟻專家**

歷任香港莊臣殺蟲有限公司從業四十餘年

讓人人**都能掌握**自己動手消滅及防治白蟻

首創個別傳授

(1)防治白蟻技術(2)職業輔導創業 免費檢驗/來電預約  
台北縣新莊市民安西路189巷36弄2號5樓  
電話：(02)203-4628 傳真：(02)2034628

**塑膠黑軟盆·穴植管**

專業  
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗  
和大量栽培使用。從4cm到43cm  
口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

宗慶塑膠股份有限公司 新營市開元路185號  
TEL:(06)636-2530/632-8339 (03)337-5881 郵撥03590449  
FAX:(06)636-2139 行動:0932835646

**助聽器** 44年老店  
值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 **5413525**

**台企行** **5512525**

**5637392**

來世界所有名品 原台企行總發行  
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)