

這 是想了好久的事情，一直希望能夠成立一個「天然飲食協會」。

現在我們的社會上有很多有關飲食的組織，如素食、生食、斷食療法、減肥中心等等，多半以「天然食物」為號召，目的是為健康而改變飲食。但是有些人被誤導，以為五穀或多種穀類食品混合而吃就是「天然飲食」。

今天，我們這個協會是要站在營養學觀點來看飲食，以營養素的「均衡」為主要訴求。因為純粹素食者，經常會發生蛋白質不夠；又如生食，只不過是調理食物的方法之一，是「天然飲食」的一部分而已。

無論是食物本身或是調理方法，應以營養素的均衡為目的，肉魚等一些動物性食品與植物性食品混合使用，皆可達到本會所期待的均衡目的。

何謂「天然飲食」？是指未經精製的食品。人類文明之進步，把食物加工，是希望我們更能享受食物的好處，因此我們不能完全



■董大成教授欣見「天然飲食協會」茁壯成長。

否定加工的價值，只要不破壞食物本來的營養價值就是好的加工方式。

但是為了遷就運輸與儲藏或是提高味道而將糙米加工成白米，以致其間損失許多營養素。如黃豆也是一種有均衡營養素的天然食品，但是加工成黃豆油、豆腐、黃豆蛋白產品等具單種營養的食品，則是相當可惜的。

現在營養學非常發達，以研

究出食物中含有許多微量物質，例如生菜好在何處？維生素C已經不是大問題，而是在維生素C之外，蔬果中似乎亦含有一些蛋白質，與我們的免疫機能有關，而蛋白質在60°C以上就會變性，至於是那一部分會增加我們免疫能力，尚未完全了解。

不過，我們所知道的食物中，特別是天然食品，對我們的健康是最有意義的。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 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？

：鄉間小路

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)23628148 豐年社業務部

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

品種：木芙蓉、黃蝴蝶、雞母珠、
棉花、決明子，各五種種子。
數量不多，五種合購100元。請
用紙幣，裝入信封，並附上姓名、地
址，以限時或平信寄來：
台南縣善化鎮淡美里溪尾982號
林健龍收

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 45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 25413525

台企行 25512525

25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)