

# 【健康白皮書】

## ■護膚食物

女性比較珍惜皮膚，在田間工作的女孩們，寧可悶熱亦要將面龐及手臂保護得很嚴密，美容院亦以護膚作為重點。陽光是生命之源，陽光中的紫外線卻是傷害皮膚主要因子，人類又需要陽光來得到維他命D。健康與美膚兼而有之亦不一定要花大錢上美容院以及買許多不便宜的護膚面霜面油，用吃的不是更方便，更健康嗎？

皮膚與身體其他部份一樣地隨著年齡而衰老，但是亦會由於常在沙灘上做日光浴而被紫外線曬得鬆弛，晒出縐紋。長期的紫外線曝曬更會傷害皮膚細胞中的DNA而產生皮膚黑瘤以至皮膚癌。

健康的皮膚細胞中存有剋制氧化自由基的抗氧化物質，例如維他命E。

維他命E是人體中主要的油性抗氧化物，亦存在於細胞膜的脂肪中。日常食物中都含有E，尤其在植物油中。因此，正常的飲食已供應足夠的份量，但是增加攝取量有助於抵抗紫外線對皮膚的傷害並有助於復原。局部塗抹亦能經皮膚吸收。援非洲國家的農技人員都知道當地人的較濃的體臭來自日常塗抹的植物油，因此雖然身體經常在炎日下裸露卻並不粗糙。

維他命C亦能防治由於紫外線引起的氧化自由基對皮膚的傷害。因而多吃蔬菜、水果亦能澤及皮膚。日本開發一種脂化的維他命C，能夠在美容面霜中長久保持並且為皮膚所吸收。

Beta carotene通稱β胡蘿蔔素，是蔬菜水果中含有約100種色素稱為類胡蘿蔔素carotenoids的一種，在人體內能轉變成油溶性的維他命A。能保護皮膚抗拒紫外線的傷害，又能增強女性的免疫能力。亦屬於carotenoids的番茄紅素Lycopene亦有抗紫外線及抗氧化自由基的功效。

野菊花*Matricaria chamomilla*英文俗名稱chamomile，在德國自古用來治療皮膚曬傷，現代防晒面霜中亦有採用其抽出物者。譯者查了「本草綱目」記載菊及野菊兩條，沒有提到美膚效果。又查了「中國常用中草藥」的野菊花及菊花兩條，亦沒有提到外用美膚的，可能是中國人的皮膚比較不受紫外線傷害。又查其學名，楊再義教授的台灣植物名彙，野菊的屬名亦有*Matricaria*及*Dendranthema*者。菊花煎水有明目解毒功效，進口的杭白菊不貴，夏天泡菊花茶，飲用之餘，用藥用棉花浸菊花茶輕拭皮膚，應該是有益無損的。

## ■燒心

心臟在胸部中間，四周都是肝胃等重要器官，只要鄰近部位有痛感，就先想到心臟。因此西施的捧心到底是冠狀動脈阻塞、胃潰瘍，或胃炎就不得而知了。胃中的消化液中有鹽酸，就是洗廁所用的那種腐蝕性強酸，但是胃壁有粘膜保護。如果由於某些原因，胃液往上擠進了食道，食道就會痛得很厲害，因為被鹽酸燒傷了。

這種病在醫學上稱為逆流性食道炎。這種心窩部位的劇痛，在英文稱為Heartburn，中文稱為燒心，都以為是心痛。

通常吃蒙古烤肉或到自助餐廳，不免會給胃裡塞下大量食物，並不會將胃液擠上食道，因為在胃與食道聯結處有一道很有力的括約肌擋住了胃液。但若再乾下幾杯大麴高粱等烈酒，麻醉了括約肌，胃液就會溢出到食道下端，灼傷引起的痛感，如火在心窩中燒，亦難怪西施捧心喊痛了。此時如果手上有幾粒制酸藥片吞下，不一會就中和酸液。但若常常暴飲暴食，食道經常被傷害的部份就會轉為很麻煩的食道癌了。

除了烈酒、抽菸及多幾杯咖啡亦會使食道末端的括約肌鬆弛。看來，放棄一些享受來保平安吧。

## ■新鮮與冷凍蔬菜的C含量

美國的Food Chemistry有一篇報導5種蔬菜中維他命C含量的變化情形：

園中採收 超市生鮮品 冷凍蔬菜

豌豆嫩夾	30.9	28.8	19.6
綠花菜	77.1	77.8	66.1
四季豆	15.1	7.6	15.1
菠菜	31.6	14.3	24.5
胡蘿蔔	4.4	4.5	4.6

[單位：mg/100gm]

從上列資料可以告訴我們不少事實：

1. 就維他命C含量比較，綠花菜Broccoli最多，而且冷凍品亦不錯。台灣菜

市場上美國冷凍綠花菜不少，品質相當良好。

2. 豌豆不耐冷凍，四季豆及胡蘿蔔的冷凍品中的維他命C幾無損失。

3. 研究報告中另提到，菜蔬採收後在室溫下存放期中的維他命C損失最快。蔬菜在低溫下存放者，養分大部均能保存。上列表中的四季豆與菠菜放在超市中的溫度(20°C上下)仍然不足以保存維他命C。可見每種蔬菜在超市貨架上的溫度應須區別。

## ■美國與歐洲的食品之戰

法國不只是歐洲的工業大國，文化大國，亦是農業大國。農民的意見，亦常以團體示威來強烈地表達出來。最近一次就是反對代表美國食物的麥當勞。

全法國的麥當勞店的停車場都被倒上牛糞，亦有農民佔領了這些漢堡店改賣法國食品。

美國是移民組成的國家，美國人卻是非常的愛國。

全世界的美國食堂如麥當勞、時時樂等所供應的食物，至少有一半來自美國，例如牛肉、薯條、冰淇淋等等。近來法國民眾所反對的美國食物是基因工程GM所改變的玉米、馬鈴薯、番茄等等，以及使用生長激素的豬牛肉及牛乳。



美國的Monsanto公司最暢銷的殺草劑Round up能殺死所有的田間雜草。近年來又發展出不怕Round up的GM作物，例如玉米、棉花等，因而可以任由Round up清除玉米田、棉花田裡的雜草。如此Monsanto公司賣Round up賺錢，賣不怕Round up的玉米種子、棉花種子亦賺錢。

玉米及棉花的主要害蟲是鑽洞的螟蟲。螟蟲怕一種細菌Bacillus〔稈狀菌〕寄生在螟蟲上分泌毒素殺死螟蟲。於是科學家找到產生毒素的DNA，轉入玉米、棉花等的染色體中，因而育成了抗螟蟲的玉米、棉花等等的農作物。為了確保種子公司年年可以賣抗蟲種子，於是在育種上再加入不孕因子，使得農民不能自己留種。印度農民不喜歡年年花大筆錢買種子，就把Monsanto公司的試驗場地破壞了。

歐洲民眾不相信GM食物長久食用之

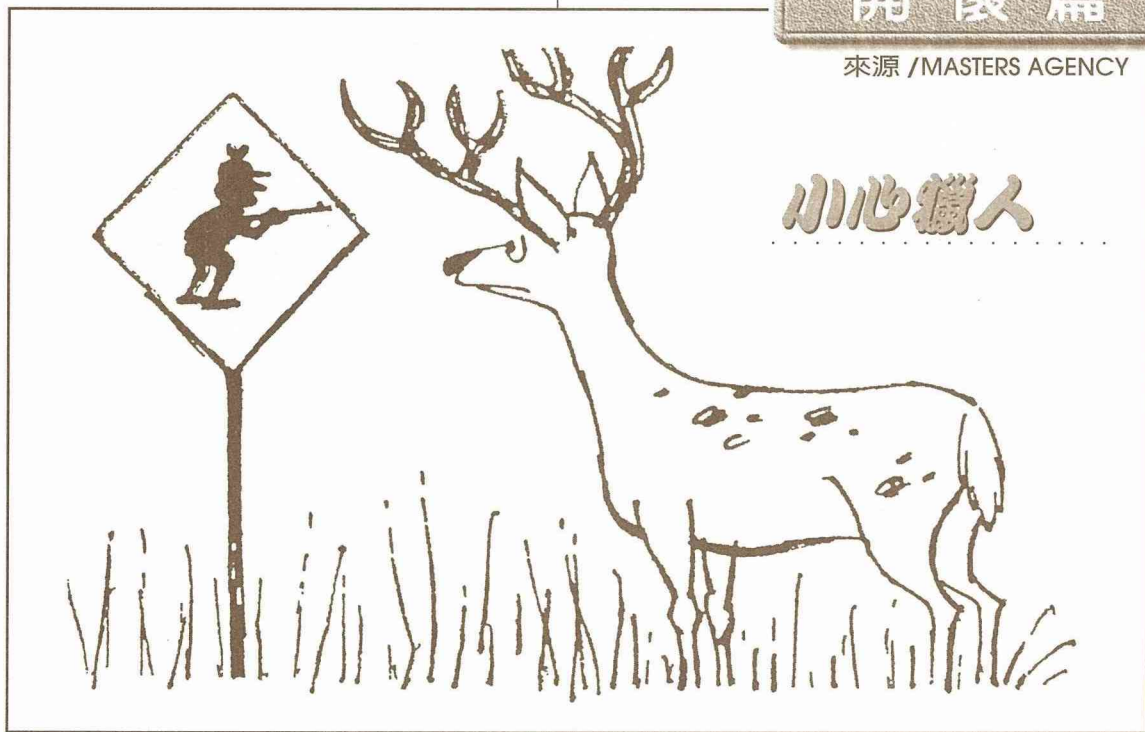
下不出毛病。英國進行用老鼠給飼GM食物的試驗，發現有削弱免疫功能的現象。對於含有北冰洋鱈魚抗寒DNA的番茄，許多素食家更認為使得番茄汁暈素難分。

除了改變染色體組成的GM食物以外，歐洲人亦不喜歡美國人在豬身上注射人體生長激素以促進生長，亦不贊同用生長激素使得乳牛泌乳量提高。因而歐市禁止使用激素助長的美國牛肉進口，而美國隨即提高歐市食品的進口關稅，展開了食物戰爭。這場爭端一定會在今年11月的WTO會議上成爲難題。

豬牛使用生長激素爭端或者較易解決，GM的改變是內在的，影響更令人有隱憂。日本的麒麟啤酒公司已宣佈不再使用GM玉米爲原料了，看來GM農作物的前途亦有隱憂呢。 編

## 關懷篇

來源 / MASTERS AGENCY



小心獵人