

■ 各人體質不同

有人只喝了一小口酒就滿臉通紅，許多人是連連乾杯而面不改色，可見各人體質不同。英諺亦有One man's meat is another man's poison。

美國農業院設在 Tuft's 大學的老年人營養研究所的生化學家 Joes Ordovas 針對關聯到冠心症的遺傳因子做了深入的研究。他找出有40個遺傳基因與冠心症有關。這些遺傳因子的表現與各人的生活習慣及年齡而異，而且因子間亦常有互動關係。Ordovas 舉例說，由於遺傳所得的有關控制血脂肪的基因不同，在食物中減少脂肪以及飽和脂肪量並不一定能降低血中脂肪。因此，同一種保健食品並不見得對每個人

都有益處。在有關血脂含量的遺傳基因之間的互動情形明瞭之後，就更能從營養處方來防止冠心症了。

■ 維他命 C 的新認識

維他命 C 的功勞又再添上 2 筆：

其一：美國醫學協會今年 6 月宣佈，抽血檢驗 4,200 名 6 歲到 16 歲的學童，發現血液中維他命 C 愈高者，血液中的含鉛量亦愈低。

其二：日本醫學雜誌 6 月份發表，兒童血液中含鉛濃度較高 5mcg/dl 者，蛀牙增加 80%。推測是鉛元素降低了唾液防止蛀牙的功能。

請家長們多多鼓勵孩子多吃柑桔等富含維他命 C 的水果吧。

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY

