

世紀末的 10 大環保新聞

Time雜誌選出了1999年，上一世紀末年的10大環保新聞：5個好消息，5個壞消息。先報好消息：

1 在環保界強力推動下，木材公司同意保存加拿大British Columbia省（就是華人最多的卑西省）著名的大熊雨林區中的若干集水區，為一些瀕臨絕種的動物留下一處安全的家園。

2 全球人口增殖已趨緩和。人口增加率在1987年是1.7%，在1999年已降到1.3%。上世紀末的人口數是60億。增殖率減少0.4%，就是一年少了2千4百萬強吃飯的嘴。這是由於家庭計畫的成功，中國大陸的1胎化政策幫了不少的忙。

3 美國東部最南方的佛羅尼達州，原有一塊面積約有台灣2倍的沼澤地。多年來美國政府在沼澤區開大排水溝，闢成表土是有機土的肥沃農業區，生產果樹、冬季蔬菜等，卻破壞了地區的特殊生態。在1999年，Clinton簽署了這沼澤地復原法案，總金額80億的20年的大型環保計畫。

4 面對日趨嚴重的由於CO₂增加而引起的“溫室效應”，德國有192所學校的135000名學童志願從事減少CO₂排放量10%的任務。推行的方法包括多騎腳踏車以減少開汽車，降低室溫的定溫度來減少能源使用等等。短短的7個月就達成了目標。

5 美國加州聖地亞哥動物園在1999年

誕生了一頭小貓熊“華美”，是10年來第一頭在西方出生的小貓熊。

壞消息是：

1 從北極冰層的平均厚度，已經比40年前的記錄，少了40%這一事實，溫室效應必須全球各國努力減少CO₂等溫室氣體的排放了。

2 比利時一批被戴奧新Dioxin污染的飼料，導致雞群不明原因的死亡事件後，造成全歐洲畜產品面對狂牛症以來另一波的大恐慌，因為Dioxin是致癌因素之一，那批污染飼料不知被人體吸收了多少，潛伏多久。比利時的內閣，亦因此下台。

3 台塑將3千噸含汞廢料貯放柬埔寨，導致當地居民的恐慌，引起至少5人死亡的暴亂。這批廢料只好運回高雄，尚不知如何處理，何處能收留。

4 南北美洲許多地方在99年末的幾場大洪水，不但造成居民房屋受損，農作物流失，環保學家更擔心大水沖到海中的表土、有機物等等，將影響近期海的海洋生物。

5 紐約的富豪仕女，忽然流行用西藏一種稀有的特產，稱為chirus的羚羊的柔毛絨所織成的圍巾，因為稀有，所以很貴，因為很貴，所以常被盜獵。這是聯合國保護的稀有動物，因此，連使用這種高價圍巾的貴婦，亦被環保團體向紐約法院檢舉。

■ 以食物來防治 四大殺手

營養學家對於保健食物的基本建議大致是：多吃蔬菜水果，每週吃兩次魚，少吃獸肉，少吃脂肪等等。有沒有按各人體質設計的飲食配方呢？例如有直腸癌的家族歷史，或是中年時發糖尿病的遺傳等等。現代已開發國家中，最主要的四大殺手是心臟疾病、中風、癌及糖尿病，有沒有針對這四大殺手的有效營養成份呢？

I. 針對心臟疾病及中風的重要營養成份

1. **葉酸 Folic acid 或 Folate**—每日攝取400mcg微克，是主要的多種維生素藥丸中每粒的標準含量。能降低血液中有毒於心臟及中風的高半胱氨酸 Homocysteine 的含量。含有葉酸較多的食物是柳橙、四季豆、青花菜、菠菜。

2. **維生素B6**—每日服用在多種維生素丸含有的3mg亦能降低血中高半胱氨酸濃度而使得患心臟病機率減少33%。美國營養學者建議的每日攝取量是2mg，但是一般人的食物中並不能充分供應，所以還是要用維生素藥片供應到每日3mg。含有較多B6的食物有香蕉、鈣鈺、糙米及燕麥。

3. **維生素E**—這種被稱為心臟維生素的油溶性營養成分，美國的每日推荐量是45IU（國際單位），而要達到降低心臟疾病機率到40%以上的效果則需要每日攝食400IU，因此只有吞食維生素E的藥丸了。植物油及乾果如核桃等是良好的來源，但要只靠食物取得400IU就很難了。

4. **Omega-3 脂肪酸**—在深海魚類的

魚油中含有的一類脂肪酸，包括近10年來很受重視的EPA、DHA等，有防止心臟痙攣以及血管阻塞的危急狀況。可以買得到膠囊裝的濃縮品。但是不必每天吞藥丸亦行，只要每週吃一餐有3兩海魚的家常料理就夠了，在台灣這是輕而易舉的事。

5. **番茄紅素 Lycopene**—這是在胡蘿蔔素家族中最近大有名聲的一種，在番茄中最多。胡蘿蔔素是油溶性的，所以用植物油炒來吃比生吃要更容易被吸收。

6. **類黃酮素 Flavonoids**—醫學及營養學家注意到胖胖的臉色紅潤的法國人，每天都要灌幾杯紅葡萄酒，心臟病患者遠低於一樣胖胖的啤酒肚的德國人，因此認為喝紅葡萄酒有益健康，於是台灣酒友們掀起了一陣紅酒浪潮。再深入研究，發現是紫色葡萄皮中的類黃酮素的功效，不必喝得醉醉的來保心，喝葡萄汁亦行，一天2杯就有益於防止血管阻塞及中風，效果比阿司必靈更好。此外，蘋果、洋蔥及喝茶亦都有降低心臟病的功效。

II. 防癌食物

美國癌症研究所主任Melanie Folk說：蔬菜及水果含有防癌物質已是公認的事實，而每種蔬果所含的有效植物質不盡相同。因此不但要多吃蔬果，而且要多變化，多吃不同顏色的種類。其中有試驗證明的特殊效果者舉例如下：

1. **蘋果**—多吃蘋果有益健康是歐美的古老傳說，現在已查出是蘋果中的Quercetin槲皮酮，這種類黃酮有強力消除氧化自由基的效力。

2. **Brocoli sprouts 孢子甘藍**—在台灣少有栽培，是一種在莖上長了許多小型高

麗菜的蔬菜。比一般蔬菜多 50 倍的 Sulfo-raphane，這種磺基化合物有抗癌作用，至少已證明對乳癌有效。

3. Selenium—硒的化合物有防癌效果，長時間服用每日不超 200 微克者，4 年後染患各種癌病變的機率比不服用者少了一半。

4. 各種類胡蘿蔔素 Carotenoids—各種紅色、黃色的水果蔬菜，包括柳橙、番茄等等，對各種癌症都有效用。

5. 維生素 E—每日服用 200IU 者，減少結腸癌的發生率到 50% 以上。

6. 維生素 C—除了多吃蔬果之外，每天再吞 500mg 的維生素 C，能降低發生胃癌、食道癌、口腔癌及子宮頸癌的機率。

7. 葡萄—又是這種好吃的水果，這次有功勞的是 Resveratrol 白藜蘆醇。有阻止正常細胞轉變為癌細胞的效用，亦能過阻腫瘤的增生。對心臟及防癌有效的成份大部份在葡萄皮之中，葡萄汁及紅葡萄酒中都有果皮的成分，因此我們吃葡萄時最好連皮都吃下，或嚼了再吐皮。

8. Catechins—兒茶酸，是綠茶中的抗氧化自由基的成份，對多種腫瘤可能有效。

9. 大豆製品如豆腐等，含有 Isoflavones 異黃酮，對於抑制乳癌及子宮內膜癌有效。

10. 避免吃肥肉、脂肪。

III. 糖尿病者的食療

1. 多吃粗糙的食物如全麥、糙米等等以取得 60% 的能源，25% 來自不飽和植物油，15% 來自蛋白質。

2. Chromium 鉻—這種礦物元素有助

於細胞利用胰島素來吸收葡萄糖。一般飲食中可能含有 120 微克，糖尿病患者宜再服用每日 200 微克的鉻鹽。

3. 鎂 Magnesium—鎂素亦能增進胰島素的效用。每天要從高纖維質的食物及補充多種礦物質藥片中，得到不低於 350 毫克的鎂。

總之，糖尿病患者不能再享受精美食物，而要認命以粗麵糙米過日子了。

■ 太陽能除鹽

以色列 Dimona 核子研究中心的科學家和基礎工業部的首席科學家所領導的太陽能工程師團隊使用太陽能進行除鹽的新技術，能以較低的成本生產出品質優於現今技術所製成的蒸餾水。這項技術將由以色列 Solel 公司進行開發，該公司的太陽能設備在建成 80 年後，仍持續為南加州帶來自太陽所轉換的電能。太陽能發電需要設置鍋爐來產生電力、空調和其它成果。

(資料來源：駐台北以色列經濟文化辦事處)

■ 不必抽血的 糖尿病檢驗技術

以色列和美國已研發出一種新的糖尿病檢驗技術，患者不必抽血即可透過超音波檢查血糖濃度。目前使用的系統有時仍需要一天為患者抽好幾次血才能完成檢驗，但現在這項工作已經可以用 30 秒的超音波掃描技術取代了。

(資料來源：駐台北以色列經濟文化辦事處)

■ 為養魚而設計的 溫室

在靠近 Sdom 一個叫做 Moshav Ein Tamar 的地方，目前正在建造數個為了養魚而設計的大型溫室，這是由 OZ ROM 公司（位於 Erez 工業園區）所發明的最新技術。希望這項發明的成功能為這個研究領域帶來突破性的發展。

OZ ROM 公司總經理 Mr. MOSHE COHEN 說明：「連結孵化池與成魚池等不同溫室而特有的"隧道"可使魚苗在成長到適當大小的時候，可直接移至成魚池去」。（資料來源：駐台北以色列經濟文化辦事處）

■ 保健拾穗

雪茄

雪茄是 Cigar 的音譯。是哥倫布學美洲印第安人的吸菸方式。在醫學界發表抽香菸有害健康時，對雪茄網開一面，可能是由於抽雪茄者不多，亦以中年人士為主。近年來美國青少年的雪茄族快速增加，於是美國癌症研究所委託保健機構 Kaiser Permanent 在北加州對將近 20,000 名不吸菸及只抽雪茄的 25 年病歷篩檢，得到下列的比較：

每日吸雪茄不到 5 支者，得喉頭及口腔癌的機率比不吸菸者高 34%，得肺癌者較高 57%。

每日吸雪茄 5 支以上者，得到喉頭及口腔癌的機率比不吸菸者高 620%！得肺癌的機率高出 220%。

抽雪茄又每天喝三次酒者，得癌機率更大大提升。

以往認為抽雪茄者得癌症的機率比吸香菸者低，這次從病歷上統計亦是如此。但卻發現抽雪茄者患心臟病的機率竟高達 56%。

台灣抽雪茄的風氣不盛。只希望美國青少年抽雪茄的歪風不要吹過來。

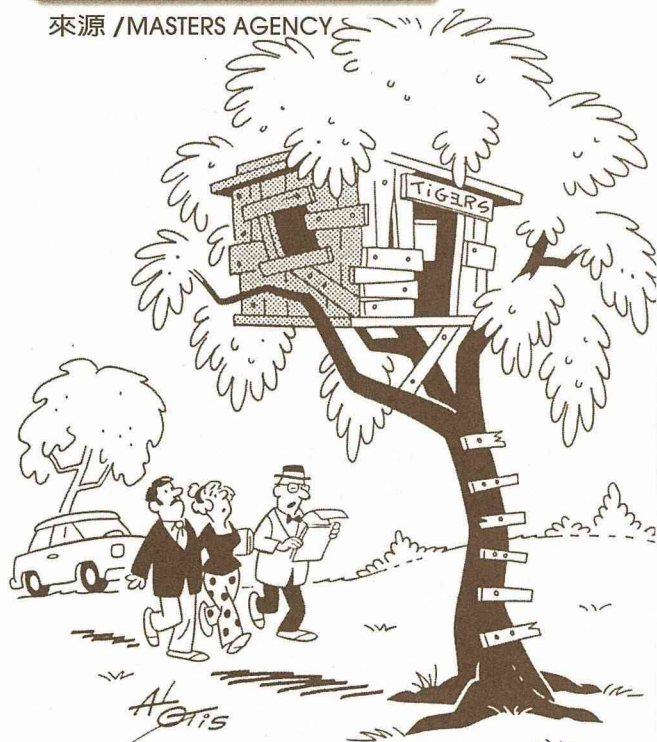
小心穿刺帶身環、鼻環、……

近來少女們流行在身朵上多帶些珠子，鼻子上，甚至肚臍上都可以打洞帶些飾品。醫學研究認為除了感染肝炎病毒之外，先天性的心臟病患者還會引起心臟瓣膜發炎。任何的流行，很快就過去，又何必多此一刺呢？

腳

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY



業務員：這間樹屋是目前你們買得起的住宅…