編譯 / 黃 嘉

【健康白皮書】

■抗貧血症的稻米品系

設在菲律賓的國際稻米研究所，運用傳統的育種方法（指不是使用基因工程技術）在尋求耐寒及耐瘠的品類中，發現一個編號IR68144的稻米中，含有21ppm的鐵質，以及34ppm的鋅。鐵質是校正貧血症所必需，而鋅能增強人體利用鐵質，而且有利於免疫系統。

這種高鐵高鋅的稻米首先在馬尼拉近郊的一所修女院進行詳細的營養試驗，食用IR68144米6個月後，血清中的鐵蛋白含量升高2倍至3倍。

在Far Eastern Aqriculture的這篇報導中指出在以米爲主食的地區，有60%的孕婦及40%的學齡兒童有貧血現象，因此含有高鐵高鋅的稻米品類是米食者的一大福音。

IR68144這個原來爲耐寒而育出的新品類，不但意外發現了含有多量的鐵及鋅，而且米質、食味都好，更重要的是，產量亦高。

如同一般的成果報告，都強調新產品的重要性。實際上在亞洲的米食地區，營養來源並不是只有稻米。白米中的鐵素雖然只有14ppm，但是大豆中卻含有84ppm，一般而言，由於缺鐵而導致的貧血，並不是亞洲居民的嚴重問題。

■蔬菜水果預防大腸癌

美國的癌症死亡率最高的是肺癌，顯然是抽香菸的後果。第2位的殺手是大腸直腸癌，應該是沒有吃充分的蔬菜水果所致。

農復會的一位美籍日裔畜牧組長楊慕孝常說：「美國人吃得很豐盛而又很差勁。」他舉的例子就是煮得黃黃爛爛的蔬菜，很像台灣昔日農家用大鍋煮的豬菜。好像只有中國人才會用大火快炒端出一盤青翠美味的青菜，不但保存了最多的養分，而且使得一些油溶性的養分如胡蘿蔔素等更能被吸收。

大腸癌在初期沒有明顯的症狀，因此到了50歲，沒有任何症狀，亦要將大便採樣送檢，查看有沒有血跡反應。每5年要做一次直腸鏡檢查。如果家族史中有大腸結腸癌者，更要在40歲起就每年檢查。排便習慣改變，經常感到疲倦，或是貧血，都要小心。

早期發覺，早期治療，是剋制任何疾病的金科玉律。大腸癌大多要以外科手術切除。而預防重於治療是保健的基本。對於腸癌的預防辦法是多吃蔬菜水果，以及經常做些不劇烈的運動例如散步、跳舞之類。這些不費力的保健動作，就能維護健康及生活品質，千萬不可忽視。

■抽香菸的罪狀 另一條—糖尿病

一項在日本做了5年的研究：在被追蹤的1,266位中年男性吸菸者中，吸香菸的菸齡愈長，每日菸量愈多者，罹患糖尿病的機率亦愈高，例如每日吸菸超過31支者，發生糖尿病者比不吸菸者高出4倍。一旦被糖尿病纏上了，就比菸癮更累人，菸友們，不要再兼任糖友吧！

■長年疼痛

在台灣有些大型醫院已設立了疼痛科。美國則有個疼痛專科醫生的協會American Pain Society。這些疼痛醫生所對付的是長期性的，週期性的，以及傷口癒合後仍然存在的疼痛感。

我們都知道牙痛找牙醫，胃痛找腸胃科，而長期的偏頭痛就不知道該找神經內科還是內科。有位老朋友的兒子北上到憲兵學校受訓，放假時來看我說他時常頭痛，介紹他去有一位私人開業的內科。後來他說現在才知道頭不痛是什麼樣子，可憐這位青年竟痛了20年。這就是疼痛科要對付的病症。

長期疼痛的患者，不論中外，有91%曾到藥房去買成藥，61%曾服醫生開的非類固醇製劑的消炎藥，還有42%曾以麻醉藥或鴉片製劑止痛。

近年來新引入的止痛藥有2類：一類是原來用作抗癆攣用的，對神經性疼痛尤其有效；另一類原來用作抗憂鬱劑的如tricyclics，這種藥對各種疼痛都有效。

肉類罐頭製造過程中滅菌不完全，可能由於肉毒桿菌引起中毒。這種毒素以微量注射在額頭可以立即消除偏頭痛，而且藥效可維持達4個月。此種毒素亦已爲美容業者用來消除縐紋。

■利用病毒 殺死癌細胞

在致病的微生物中，細菌不是最小的，有一些微生物，能穿過素磁的過濾器，稱爲濾過性病毒Virus，簡稱爲病毒，顧名思義就是只愛在動植物體中爲非做歹的壞蛋。現在卻有一種編號爲Onyx—015的病毒，被醫學家用來殺滅癌細胞。這種病毒，進入人體後，只檢癌細胞破壞，不會傷及無辜的正常細胞。已經試用在30位頭頸癌患者，與現用的化療合併施用後，其中有19位的癌塊縮小一半以上，而且停



用後5個月沒有再擴大。醫界現再試用在乳癌、胰臟癌等患者上。

■麥當勞與WTO

去年8月，法國南部Milau市有家正在建築中的麥當勞分店，被由牧羊人Bove領導的一群法國農人，帶了鐵鍬、榔頭等等工具，硬是將這家餐廳給拆成平地，Bove因而被關了20天。釋放後成爲法國最得人望的英雄。Bove感謝法官囚禁他而使他一舉成名，上電視、上報紙，到處被邀請演講。然後在12月初，在西雅圖他領導的反WTO示威，硬是打消了那次重要的國際會議。

法國Milau的麥當勞是擔負了美國生產的基因改造的果以及用荷爾蒙促進生長的牛肉兩大罪狀而被拆。而Seattle的WTO世貿組織大會上來了135國的貿易部長，在反對者的劇烈示威下，沒有達成任何協議而散會。街頭示威者的訴求目的各有不同，例如有的重視產品對環保的影響，有的主張制裁利用童工的產品。另一方面，與會的135位貿易部長們，爲了維護本國的經濟利益而爭執，難以達成協議。於是以3萬人的街頭示威，阻塞交通爲由而草草休會了。

WTO在其前身的GATT(關稅聯盟)時期，已經議定了3萬6千頁的規章，而且會員國如違反規章要受處分。例如法國可以禁止美、加兩國使用激素促進生長的牛肉進口嗎？規則說不可以。因此美國可以提高法國乳酪(起司)等畜產品的關稅作爲反制。Bove等法國農民就因此而來抗議。

法國本身是個富強國家，是G7之一，而且是西歐唯一的核彈國家，卻亦是西歐最大的農牧生產者。農業生產者有基本上的弱點，受氣候的影響大，產品的貯存及運銷不及工業產品的機動性大。除了美澳等新大陸有大面積農場之外，農民的農地面積以及生產規模不大，在市場競爭上處於弱勢。常常依賴政府的保護及補助。這是歐洲及日本這些工業國家堅持補貼農業的原因。

WTO成員中，有半數以上的發展中國家，包括中國大陸，團結一致的反對將環保與人權與貿易結合考慮。中共貿易代表在Seattle會議中的主題講演亦是使得大會提前休會的因素之一。

不過，GATT到WTO所致力的促進世界貿易的推行是不會因爲反對而停止的。台灣的參加WTO亦是遲早問題。爲了工業發展而必須加入，爲了農民及農業，政府的保護亦與日本的情形一樣是責無旁貸的。

■鈣片中的鉛

時代周刊2000年10月26日健康版報導美國醫學雜誌上指出，市面上22種品牌的鈣片中有1/3含有可撿出微量的鉛。這項消息已在有些報刊上介紹過了，但在實際情況下，並不嚴重。

鉛的可怕在於其毒性的累積。從事經常接觸鉛劑的工作者例如油漆工及電池工廠工人，血液中含鉛量增加而可能發生腹痛及貧血等症狀，但經常飲用牛奶就能解鉛毒。至於從鈣片中攝取的鉛質，由於含量極低，要達到致病量，需要很多年數，在正常飲食情況下，不會有實際上的顧慮。所以該服用鈣片者，仍請繼續補充鈣質。