

有多量的抗氧化物，能紓解眼睛所受的氧化緊迫。服用大量的維生素C能防止視網膜上黃斑的退化，亦是歸功於消滅氧化自由基對眼睛的傷害。

中國古老養生格言亦有「茶有百害，獨明於目；蒜有百利，獨黯於目。」國人養生之道之一在避免刺激，茶能提神，所以說喝茶有害，但能明目。印度的這項報導，亦提到中國人好飲茶，而白內障患者亦低於全世界平均數。

（取材自 Science 19/Oct. 2001）

## 小孩與果汁

在台灣的宴會上，桌上陳列著各種果汁飲料：柳橙汁、番石榴汁是最常見的。這類甜甜的飲料，兒童們最喜歡。尤其以濃縮柳橙原汁還原而成的，保存了大部份的養份，更是兒童的至愛。父母們亦很認可兒童們盡量享用，既解渴又營養。

但是5月的美國兒童醫學會中，卻有幾位兒科專家，警告甜甜的果汁對兒童亦有害處，要點摘錄於下：

1. 6個月齡以下的哺乳嬰兒，根本不需要從果汁得到營養。喝了果汁，反而佔用了乳汁的容納空間，使得營養不夠。

2. 1歲到6歲兒童，每天喝果汁不要超過180ml，7歲到18歲的青少年，亦不要超過360ml。因為年幼孩子的腸胃還不能消化果汁中的糖份而導致瀉肚。

3. 附有吸管的杯子等包裝果汁，使得牙齒長期接觸果汁，容易產生齲齒。

近來美國市場中出售的罐裝保健果汁，雖然亦加鈣及纖維，但是天然水果中的養份，有些在加工過程中，不免由於高溫及機械壓榨而受損或減少，因此每天吃新鮮水果仍然是必要的。至於在台灣宴席上待客的果汁，不論是為了止渴或者消暑，實在還不如一杯冰涼的冷開水呢！

（取材自 Time /June 25, 2001）

### 開懷篇

