



吸收的強力因素，並且能改善植酸抑制鐵質吸收的效果。75毫克的維生素C可以促進約3~4倍的鐵質吸收率。

■ 鐵鍋補鐵

中國人慣用的傳統鐵鍋，也被證實可以補充鐵質。比較鐵鍋和鋁鍋烹調的食物，發現鐵鍋所煮的菜能讓孩童的發育較好，而且血液的血紅素也較充足。不過，要讓鐵鍋溶出鐵質，必須在鍋中加入水和酸性物質一起煮，例如糖醋、紅燒加番茄。

■ 鈣質、茶和咖啡會妨礙鐵質吸收

進餐時，若要提高鐵質吸收，應儘可能避免攝取影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。市面上標榜高鈣高鐵奶粉，強調能預防骨質疏鬆，又能增添好氣色，但是，其中所添加的鐵化合物，較難吸收，而且鈣還會影響鐵的吸收。為了降低鈣質的影響，最好錯開攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心及睡前來攝取鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。

含有單寧酸的茶和咖啡最好不要緊接在餐後喝。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低64%的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低39%，因此飯前飯後兩個小時，最好避免喝茶或咖啡。例如吃完富含鐵質的牛排，

不要喝咖啡或濃茶，改以含維生素C的果汁或水果取代，將是更好的組合。

植酸、草酸與纖維質會和鐵質結合，降低鐵的吸收率。口感澀澀的蔬菜都含有高量的植酸、草酸。

■ 素食者鐵質吸收原則

植酸和草酸存在於蔬菜、穀類、豆類和核果類中。因此，以這些食物為主食的全素者比葷食者更容易發生缺鐵的現象。

解決的方法是將每餐飲食中的植酸攝取量降到10毫克以下，或同時多補充含維生素C的蔬菜、水果，就可以改善鐵的吸收率。

■ 擁有白裡透紅的好氣色

現代社會由於生活富足、物資充裕，嚴重的貧血已逐漸少見，但是飲食習慣的偏差、感染或遺傳疾病，仍可能導致貧血。如果希望全家人都擁有白裡透紅的好氣色，趕快在日常飲食中多攝取富含鐵的食物吧！

上 古時的智者—神農氏，是位有思考反省力的醫者。神農氏為了尋找可以醫治族人病痛的草藥單方，特別發起了嚐百草運動。這個運動流行數千年。時至今日，我國遊客，仍不斷在旅途中，追尋延年益壽的偏方。他們喜歡效仿神農氏的精神，甚麼偏方都敢吃。他們大概體內真是有神農氏的血液在流動，產生敢於嚐百草的勇氣。

本文就是要探討：嚐百草行為的奇怪現象，及不良的後果。

人異於動物，在於有智慧，能舉一反三，能以語言文字傳遞經驗。但是經驗仍須實證，才能夠實用。上古時的智者—神農氏，他是位有思考反省力的醫者。根據後人便是筆者我推測，神農氏是一位部落酋長，喜好記錄族人不同種類的疾病情況，研究創新治療方法。在他之前，老一輩已經發現某些植物的樹皮，有治療病痛

無患子(肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳 (透明抽出物)
多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698



《破除補藥偏方之迷信》

快樂旅遊切勿兼差當 神農氏

只要有人怕死想長壽，商人便有無限的幻想空間以求暴利，
西方醫學研究亦漸漸急功近利。生物科技公司如雨後春筍般創立，
只要在培養皿中，白老鼠身上有甚麼新發現，
立即迫不及待的開記者會宣佈，好像此一發明可以使全人類活過百歲。
即便要証實此語，也要三十年的觀察；
然而放眼觀去，有那家公司，所開發出來的生技食品，
有三十年的歷史？

的功效。於是神農氏開始將生活四週可見的植物，有系統的整理收集分類。至於試吃部份，筆者認為神農氏貴為族長，應該是小心謹慎，不會輕易服用不瞭解的東西。在帝制集權的時代，族長叫誰吃啥，誰敢不從。吃下去，可以昏睡的植物，可

以用來治失眠，精神病發作，癲癇，外傷止疼；吃下去，精神百倍，睡不著的植物，可以用於提振軍士戰力。造成便秘的植物可治腹瀉。造成死亡的植物，便成為貴族的秘密武器，用於暗殺，篡奪政權。神農氏命令他討厭的人，或罪犯或俘

虜，服食各種植物，將後果詳細記載下來。後人因此受惠良多，將這一件中國文化史上的大事尊稱為神農嚐百草。

到底神農氏有沒有嚐過百草？如果神農氏嚐過百草還能健康的過活，那他一定可以中樂透啦。





任何偏方都敢試

身為西醫的筆者實在不瞭解，現代社會，為甚麼會有那麼多偏方治病的資訊？經過數十年，始終餘孽謠傳，無法鏟除。難道我國人，落後無教到如此地步？自從西醫突飛猛進後，人類的平均壽命增加了將近兩倍。趨近於生理自然耗損的極限。既然是生理自然耗損的極限，理論上就如同磨損的輪胎，除了換新胎，沒有其他方法。也許車主可以在車旁裝上一部迷你製胎機，一邊開車，一邊製造新輪

胎。事實上這正是我們人體自我修補的方法。但是用上七八十年，人體自我修補機構自己也退化了，所以最後便是拆東牆，補西牆，過一天算一天。許多不死心的智者，總認為人定勝天，所以一直不放棄尋找延年益壽的仙丹妙藥。

而腦筋動得快的商人，也研發了許多號稱可以延年益壽的偏方，供那些渴求永生的人群，來消費服用。順便也私營興國，幫國家賺取不少營業稅收。觀光業興盛的國家，也看準了我國觀光客喜歡效仿神農氏嚐百草的

精神，甚麼東東都敢吃下肚補一補，在延年益壽的偏方上，大發利市，為他們的政府賺入不少外匯。我國遊客，只要導遊帶到定點，便給甚麼喝甚麼，甚麼偏方都敢吃，然後便像被催眠似的，掏出錢包，大買特買。他們真是神農氏的後代嗎？

最後一次當神農氏

有次隨某登山社踏青，社員以六七十歲的老太太居多。上山時，筆者遙遙當先，頗為得意。到登得山頭休息用餐，才發現老太太們人手一大包草藥，個個都是

新書快報

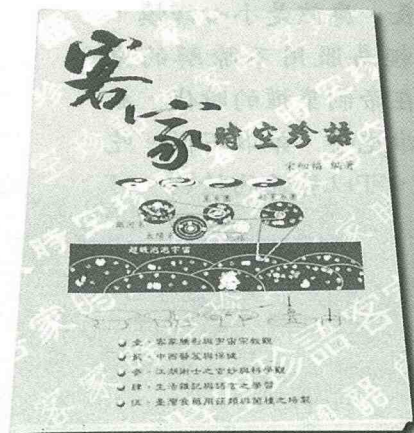
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V.S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄 1937 至 1990 年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培養技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產茸類者的重要參考依據。全書 347 頁，16 開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街 14 號 郵撥 00059300 豐年社 電話 02-2362-8148 分機 30.31 郵購另加掛號郵資 60 元

女神農氏。及至下山，才發現女神農氏們如山羊的身手，三跳兩跳，跳的無影無蹤。也許她們蒐集的草藥，真的有返老還童的功效。到下一次登山時，我特別請教其中一位女神農氏，談談她親身的經驗。

這位女神農氏告訴我，以前，她慢性背痛經常步履艱辛。有人介紹她去採一種草藥，煮水喝湯便可治背痛。於是她每天帶個便當，入山採藥，黃昏下山，晚上煎藥服湯。就這樣採藥服藥，三個月後，宿疾背痛就不醫而癒了。我聽了她說，半信半疑，爬三個月的山，等於自我復健治療，到底這種草藥有沒有真正療效？於是我也當起神農氏，在一次背疼發作時，去萬華青草藥鋪，買了同樣的草藥煮藥湯，服了一個禮拜，一點效都沒有，背還是照疼。這是我最後一次當神農氏。還好沒有產生明顯的副作用。

藥是外來的化學分子

許多人反駁我，草藥無害，怎麼會像西藥一樣有副作用？其實，藥就是外來的化學分子。連最簡單的葡萄糖，吃的太多，便會反胃。大蒜殺菌，吃上一斤，就會頭昏，腹漲噁心想吐。草藥千百種，怎會全部無害？

筆者所遇上的，自己當神農氏採服草藥中毒，便有



■ 真要服用草藥，最好由中醫師開方，至中藥房抓藥。

兩個案例。一例為急性腎衰竭，無尿，要緊急洗腎。另一例服用草藥後，發生惡性心律不整，幾近休克，在加護病房住了幾天，才挽回生命。由此證明，以「草藥溫良無害，沒有副作用」一句話概括全部草藥，邏輯不對，更不符事實，擺明了是一句推銷詭語，以訛傳訛變成歪理，讀者萬萬不可相信。

就算是植物學家，有時僅看莖葉，也會看走眼，錯認植物種類。同樣一種植物，生長的土壤、氣候區域不同，便可能產生強弱不等的藥性。如果像洋地黃這種安全範圍

很窄的藥物成份，下藥一錢或兩錢，便可能產生完全不同的藥理變化，或生或死，真是烈藥。所以，真要服用草藥，最好由中醫師開方至中藥房抓藥。再次之，是到青草店購買常用草藥。如果是自己到山野中，根據一點聽來的皮毛常識，自行採取草木根莖花葉，便要回家煎來服用，萬萬不可。

小心藥物的副作用

實際上，西藥方單上標明副作用的理由，乃出自科學系統化的研究，以及對產品的負責態度。草藥並不是沒有副作用，只是欠缺研究，以及吃到它的神農氏先生，已經一命歸西，死無對証了。傳說神農氏有個透明肚皮，吃下了草藥，可以觀看它倒底去了那裡，有甚麼藥理作用。其實這是個反諷的神話。第一，這說明藥物入肚，散走全身，不是神仙身體，不可以妄為亂試。第二，就算有透明肚皮，自己脖子再長再勾，也看不著。還是要勞他人觀看。這便是強調實証的科學精神。真要從事藥物研究，也必定由動物實驗開始進行，怎麼會一開頭就做人體實驗呢？

有時藥物的副作用發生很緩慢。像致癌作用，也許要吃藥後數年，才會發生。到時誰也記不起始作俑是甚麼藥物。一種草藥也許無毒，

順隆種苗園藝 歷史悠久 值得信賴

農林種子種苗

採種育苗改良

• 應時蔬菜/果樹花木/庭園草子/綠肥雜糧 •

巨大改良楊梅

• 袋苗/盆栽 週年可種 •

芽菜種子器材

青草藥中藥推廣中心

• 書籍/氣功/健康諮詢 •

鮮品乾品批售

地址：台北市松山路 249-1 號
電話 (02) 2762-0945 行動 0933-726631
傳真 (02) 2766-3727 郵撥 11408612 江萬邵(斌)



但是它影響到肝臟代謝藥物的機轉路徑，反而降低肝臟解毒的能力。如果同時一併服用其它藥物，便可使併服的藥，成份濃度大增，達到可能產生副作用的程度。

草藥為野生，有時會有菌菇寄生於上。真菌類的草藥，已經證實含有許多有效物質，可以降低血中膽固醇濃度。真菌類的草藥，最有名的就是冬蟲夏草，也是我國觀光客最常由國外買回來的草藥。但是食用真菌類產品，亦被發現有許多可能的副作用。其一是會影響到肝臟代謝藥物的徑路，造成併服的藥物無法排出體外。其二是容易為雜菌污染，這些雜菌可能產生有毒物質(例如紅麴毒素，黃麴毒素)，都會在服用者身上，產生嚴重的病理變化。

不要花錢去當別人的白老鼠

只要有人怕死想長壽，商人便有無限的幻想空間以

求暴利。西方醫學研究亦漸漸急功近利。生物科技公司如雨後春筍般創立。只要在培養皿中，白老鼠身上有甚麼新發現，立即迫不及待的開記者會宣佈，好像此一發明可以使全人類活過百歲。即便要証實此語，也要三十年的觀察。

然而放眼觀去，有那家公司，所開發出來的生技食品，有三十年的歷史？最早期在上海五十年代推出的多寶力補酒，現在仍沒有名列醫學教科書，反而逐漸消退於市場中。美國大眾愛服用含鋅的維他命丸。50年了，教科書仍沒有指定鋅為必需補充的食物添加品。太多的保健設計，都已經是古董，像大腸水療法，第一次世界大戰時的產物，消聲匿跡了一斷時間，現在又捲土重來了。

急病投藥，不得已為之。快樂去旅遊，怎麼會買了許多不必要的補藥偏方回來？有的人自己吃不算，回

國以後，還要分享親友，當起不負責的密醫。其實，旅行者倒不是存心出國尋找長生不老之藥。導遊及當地商人的蓄意推銷手段，才是造成旅遊途中過度採購藥材的主因。「沒見過的偏方，不買，錯失機會啦！說不定真的有神效。反正不貴嘛，大家都在買，我也買一些試試。當土產，回去送人正好。」就這樣，大包小包買了一堆。這種利用人性怕死趨生，不好意思拒絕推銷的弱點，於旅途中，整團帶到事前未約定的商店血拼，與消保法第十九條中所述郵購或訪問買賣頗為類似，強加推銷的手法，極為惡劣。但是，買貨地點在國外，消保法鞭長莫及，保護不到本國遊客。所以，治本之道，政府應在學校及公共教育中，教育國人，面對非固定地點銷售行為，有勇於說NO的正確對應態度。明辨是非，為甚麼老師不教呢？而國人選擇旅遊團，更應明智。不要貪便宜，團結起來。

出團前，於合約內明訂，因為違反我國食品藥物管理法律，所以導遊人員不可帶團到非約定地點買藥(擦、塗、抹、吞、喝、含都不可)。希望國人旅遊，不要花錢去當別人的白老鼠。別人送的補藥，也別任意下肚，當起人體實驗對象而不自知。

網

助聽器 49年老店 值得您信賴

留美專家

主持驗配

保障服務

完善專門店

助聽器傳家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣華企銀行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)