

Facts」欄內，清楚註明每種產品所含「反式脂肪」與「飽和脂肪」的數值，此一法令已於2003年7月公告，明訂自2006年1月1日起正式實施。消費者在選購食品時，只要將每一種食品包裝盒上所標示的「反式脂肪」與「飽和脂肪」數量相加，就可以清楚知道每一份食品中含有多少有礙健康的脂肪。

最近10年中，感染「反式脂肪恐懼症候群」的人數大幅增加，迫使不少食品廠商「主動的」減少反式脂肪的使用量，也有一些業者將每份食品中所含有的反式脂肪降至0.5公克以下；更有一些食品加工廠完全改變既有的配方，完全不再使用反式脂肪。勢之所趨，在2006年限期到臨之前，將會有更多的廠商自動的標示所製食品中反式脂肪的含量。

至於每人每天到底能攝取多少飽和脂肪與反式脂肪才符合保健的原則？迄今仍無定論。根據美國食品與營養委員會提供食品藥物管理局參考的數值大約是：「每天攝食的飽和脂肪及反式脂肪數量，少於總脂肪攝食量的5%，謂之低；多於總量的20%，謂之高」。醫學研究中心則表示「愈少愈好」。

由於醫學研究中心明確的提出此一意見，引起不同的質疑：

一、是否已經有足夠的科學證據，證實反式脂肪攝取量與低密度脂蛋白(LDL)膽固醇之增減直接有關？

二、在沒有證據之前，假設每日攝取20公克的飽和脂肪，300毫克的膽固醇是否可以？若不適當，應該是多少？

在尚未公告每人每日攝取反式脂肪最適當數值之前，消費者只好自己去仔細閱讀每種食品包裝盒上所標示的「氫化或加氫」油脂數值，再去推算反式脂肪的含量，這是很抽象和難以理解的概念。

在「無奈」的現況下，食品藥物管理局和保健社團建議消費者盡可能選購「反式脂肪與飽和脂肪含量最少」的產品。所以說，邁向標示反式脂肪之時代，路途迢迢！



溫室的選擇

由於材質的改良和結構技術的進步，現代化溫室建材多採用塑膠板或塑膠膜，塑膠溫室和玻璃溫室的性能差異已愈來愈小。

全世界95%的溫室都是用塑膠製作的，只有5%的溫室採用玻璃。通常，塑膠溫室容積比較小，對光線和溫濕度的控制不如玻璃溫室敏銳，可是造價卻遠比玻璃溫室低廉。

不同造型的塑膠溫室中，僅有5%的溫室是自動化通風、過瀘、溫度調節和澆灌管理；也有10%的塑膠溫室是寬篷結構；但是80%的塑膠溫室門窗多半敞開，設置的目的僅在於防雨。

在比較寒冷的地區，為了保持室內的溫度，常會將塑膠溫室頂篷的上下兩面塗敷一層保溫的物質。以色列多選用綠色和紅色，著色之後卻減少83-85%的透光性。荷蘭則採用尼龍網來調節。日本曾使用一種無色的塑膠板，透光性雖可以達到90%，但是經過長期的日曬雨淋，會變形。

英國新製造一種塑膠溫室性能非常的好，售價也比傳統的塑膠溫室便宜10-15%，惟一的缺點是不耐紫外線照射，在高緯度紫外線特別強烈的地區，這種塑膠很容易脆裂變質，以致每2-5年需更新一次。

最近英國又發明一種「壓克力」(acrylic)，透光性達到90%，冬季可以防寒，夏季可以隔熱，週年室內溫度能維持在25-27°C，非常適於種植盆栽和栽培切花植物；可是很容易著火燃燒。為了個彌補這個缺點，再研發一種防火的「聚炭膜」(poly-carbonate sheet)，可是透光率僅75%。

為了配合溫室生產的需要，荷蘭應用新的力學原理，設計出一種鋼架塑膠溫室，性能與玻璃溫室極為相似，不僅透光性、通氣性、過瀘性、防虫性好，對溫度的管控也很容易，而最大的特點是容積很大，篷寬可以展伸至8公尺寬，篷頂呈29度的傾斜，可以防止積雪和積水，在溫帶或亞熱帶都可以週年輪迴利用，是一種多用途的新型溫室，最最大的「優點」是造價遠比玻璃溫室便宜。

一些新投入或正準備從事溫室栽培的農友也許會問：「究竟是玻璃溫室好？抑或是塑膠溫室好？」，答案是：「要根據當地的氣候狀況和計畫生產的作物種類來決定」。如果是在雨多、風大或是雪厚的地區，玻璃溫室比較適合；若是種植多年生、高大型或好光性的植物，最好也採用透光性強的玻璃溫室，一般來說，仍是以塑膠溫室最經濟實惠。

