

好，100%果汁又比加糖的稀釋果汁好。

## 蔬果的好處很多

**防癌：**水果和蔬菜含有許多纖維質（包括纖維素、木質素和果膠等），不能被人體消化吸收，但能增進腸胃蠕動，促進排泄、防止便秘，且減少體內毒素（包括致癌物質）的形成和累積，防止大腸癌。

**飽足感：**纖維質能吸收大量水分而膨脹，使胃有飽足感，可以減少其他食物的攝取，達到減肥的目的。

**熱量低：**蔬菜絕大部分為水分、纖維，且脂肪、蛋白質及醣類含量均不高，熱量低，為維持身材之健康的選擇。

**穩定血糖：**纖維質會延遲及抑制糖分的吸收，使體內血糖不致太快升高，對糖尿病患者有穩定血糖值的功效。

**降膽固醇：**纖維質促進膽固醇的排泄，可減少血管阻塞、心臟病、高血壓和膽結石等文明病的發生。

**降血壓：**蔬果中含有較多的鉀離子，研究指出，高血壓病人食用大量含鉀的食物之後，可以減

少病人對降血壓藥物的需求量。

**平衡酸鹼：**蔬果大多屬於鹼性食物，

可以中和魚、肉、蛋、穀類食品等酸性食物，幫助維持體內的酸鹼平衡。

很多人以為吃綜合維他命就可以補足青菜、水果的不足，殊不知營養素在人體內的代謝，並非如此單純。複雜的生化反應像蜘蛛網般綿密，牽一髮而動全身，且蔬果除了含豐富的礦物質和維生素之外，還有纖維及目前科學家還沒發現的各種植物性化學物質。因此千萬不要本末倒置，記住！維他命是用來補充的，不是主要的營養素來源！

每天五蔬果，即1天2份水果3份蔬菜，正是所謂「健康123」，也是邁向均衡飲食的第一步，千萬不要小看這一步，您將因為這一小步，而開啓您健康的一大步。我們在宣導一種讓全民健康又快樂的概念，你跟上了嗎？



## 維生素A小典故

文／林育安 宜蘭大學動物科技系

**維**生素是一種有機化合物，在動物體內能維持和控制身體的正常功能，維生素在20世紀初期才被發現。但是維生素缺乏所引起的疾病，卻早已被人所知並且有記載。例如夜盲症的症狀早在西元前1,500多年埃及即有記載，並且在其醫學書中也曾記載，吃食牛的肝臟可以預防夜盲症。古代希臘醫學書中也有記載，吃食牛的肝臟可以治療夜盲症。另外，先人在早期時也知吃食八目鰻(海七鰻)可以治療夜盲症。

但是，當時的人並不知道是缺乏何種維生素所引起。直到1881年Lunin等人進行動物試驗，發現老鼠若只餵予不含有維生素之物質則無法生存，若有餵予牛奶則發育表現正常。Lunin認為牛奶中一定含有一種維持生命和生長所需的物質。

到了1913年，Davis等人從牛油中萃取出維持老鼠生長存活所需的物質，而此物質為脂溶性的因子。直到1916年，Davis等人才確定此脂溶性的物質為維生素A，一直到第一次世界大戰人們才了解乾眼症是因缺乏維生素A所引起的。1930年時，Karrer確定了維生素A的化學構造式，1947年Isler首次合成純的維生素A。

維生素A又稱為視覺醇，是脂溶性維生素中第一種被確認的維生素，由20或40個碳所構成的不飽和碳氫化合物，為一種環狀不飽和的一元醇，具有以下幾點特性：

1. 呈淡黃色稜鏡形結晶。
2. 屬於脂溶性維生素，故不溶於水，而只溶於脂肪溶劑中，例如脂肪、酒精。
3. 經三氯化銻處理後呈藍色反應。
4. 在氯仿溶液中最大吸收光譜波長為328nm。
5. 很容易被氧化，若有氧氣存在則被迅速氧化分解而完全失去活性，使維生素A損失嚴重。
6. 可以耐較高的溫度，缺氧時對高溫穩定，加熱到120~130°C時不發生化學變化。
7. 維生素A經紫外線照射後會被破壞。