

量的進入細胞中致使細胞漲大呈現水腫現象，即所謂的「水中毒」。

由於體內鈉離子濃度急速降低，因此「水中毒」又有「脫水低鈉症」、「稀釋性低鈉血症」、「低血鈉症」或「水過多症」之稱。

當發生「水中毒」時，體內所有的細胞則以腦細胞最為敏感，此時腦細胞因滲透壓改變，致使水腫而導致腦內壓力有升高的趨勢，此時患者會有不適的情況發生，例如會有噁心或嘔吐現象、因腦壓升高腦部受迫而致會有頭痛現象，心情煩悶不佳、身體虛弱致使呼吸和心跳減緩且想睡覺、體溫低於正常值、神經抽搐。過於嚴重時，會因呼吸和心跳微弱而導致休克而死亡。

除了上述幾種原因可能會導致「水中毒」外，尚有身體口渴控制中樞失調的患者。先前新聞曾報導一位女婦人剛喝完水後，仍感覺很口渴而一直想要喝水解渴，至醫院看診後，才知其身體口渴控制中樞失調所致。

另有沒有自主能力的小孩，瞬間餵予大量水時。現今一般家庭小孩生的少都過於愛護，有一次去朋友家，朋友因怕小孩口渴就隨時拿著裝有水的奶瓶餵予小孩飲水。或點滴滴的太快時。在醫院常可看見患者吊點滴，醫護人員會調節控制點滴滴下的速度，但有些家屬看到滴那麼慢時，就會擅自調整而使點滴滴的快一點，這樣也會沖淡體中鈉離子的濃度而導致「水中毒」。

根據醫學研究指出，一般人其體表面積對於水分的最高耐受量約在2,600~2,700ml/m<sup>2</sup>之間，但由於每個人的身體健康狀況有所差異，所以每個人對於水分的最高耐受量也會有所差異。

因此，俗話說：「水能載舟，亦能覆舟」，顯示喝水過與不及，對身體中細胞生化反應或生理作用都會造成不良的影響。所以，當您身體的口渴感覺中樞發出訊息告知您感覺口渴時，此時適度飲用水才是最佳之策。

◎

## 吃高麗菜的最好時機

文／蔡弘聰 台灣優良農產品協會驗證組組長

**高**麗菜原產於歐洲，台灣在荷蘭人占據時引進栽培，在中國14世紀就已傳入，明代“本草綱目”就有藥用記載，目前是世界最普遍利用的大眾化蔬菜。名稱方面，除了高麗菜外，也稱為甘藍、玻璃菜、捲心菜，顏色有綠白及紫紅；紫高因纖維較粗，較少入菜，多做生菜及盤飾。依形狀又有圓球、扁圓、尖球。高麗菜性喜涼冷，但以15°C~20°C為適溫，生長期2~3個月，產於春、秋、冬季。盛產時是吃高麗菜的最好時機。

### 營養豐富

高麗菜性平，味甘，具有抗癌的作用，能保護胃黏膜、促進胃壁黏膜再生的功效，常食高麗菜對輕微胃潰瘍及十二指腸潰瘍，有食療效果。富含纖維質、維生素及礦物質等，也可以預防感冒、消除疲勞、促進腸胃蠕動、幫助排出體內廢物、健胃整腸。

### 多樣料理

高麗菜吃法多多，不論涼拌沙拉，炒、煮，包水餃或來盤泡菜皆可口，價格便宜時，不妨利用它製成高麗菜干，不僅耐貯存更有一股特殊的風味，讓人垂涎。

還可當火鍋底，增加湯汁鮮味及甜度。亦可整張葉片煮半熟，代替春捲皮包春捲。當餐桌的食物太油膩或刺激性強時，不妨添一道高麗菜，搭配食用，較不易引起胃部的不適，味道又甜美。

番茄與高麗菜加在一起，也會撞擊出另一種新鮮味道，番茄先切片切丁，再與切好的高麗菜炒在一起，味道奇佳，十分開胃，促進食慾，抗癌效果更加良好。

### 食譜變化

熱量低的高麗菜，還是瘦身淑女的好幫手。100公克的高麗菜（約1/4顆）熱量不到30公克。高麗菜的料理不論生、熟都很合適，不過想徹底品味它的甜脆還是以生食最好。它也可以醃製成泡菜、酸菜，酸辣的口味可以促進食慾，也能拉長保存期限。

其實高麗菜的吃法很簡單又多樣，不僅止於熱炒，像是打成蔬果汁、拌成生菜沙拉或在熱鍋裏輕燙現吃都十分普遍。只要恰當地搭配食材、變換料理方式，高麗菜就能一轉平凡面貌，驚艷於餐桌上的眾多菜餚中。

◎



高麗菜當火鍋底，增加湯汁鮮味及甜度