

體而有預防疾病的活性微生物，且對特定病原菌有治療效果。

對於許多HIV患者，因各種條件與各種疾病併發症無法維持適當營養，然而各種營養策略確有助益於改善HIV患者的併發症。

依最近研究，評估嗜酸桿菌(Lactobacillus acidophilu-LBKV3)的免疫性與HIV患者對健康的影響。確知益生菌可調整消化道微生物，增強免疫功能，以及增加HIV患者的體重。

## 嗜酸桿菌與牛乳

自從美國Reffger在1922年指出，嗜酸桿菌在人

體消化道具有整腸作用以來，在蘇聯、東歐、北歐等已有數例利用嗜酸桿菌作用於發酵乳或乳酸製劑。

(1) 蘇聯的嗜酸乳：生乳經殺菌後，冷卻至37~40°C，接種嗜酸桿菌5%，次充填於容器或槽內，俟酸度達0.6~0.7%，使經18小時以上發酵製造。

(2) 波蘭的嗜酸乳：生乳經殺菌後，冷卻於30~40°C，接種嗜酸桿菌6%，次經8~12小時發酵，冷卻至6°C以下。加糖。

(3) 北歐的嗜酸乳：市販品有瑞典的阿拉嗜酸乳(Arlc acidophilus milk)，丹麥的A-38嗜酸乳(A-38 acidophilus milk)。

☞

# 天賜美食台灣好米

文／蔡弘聰 台灣優良農產品協會驗證組組長

旅居加拿大多年的朋友，今年回國，最懷念的食物是台灣的白米飯，請他吃飯，總是飯吃了一大半碗，還未配菜，他說台灣米太好吃了，忘了吃菜。

記得四、五十年前，小時候住在嘉義縣海口草地「布袋」鄉下的日子，平常都以甘藷簽乾為主食，僅於鍋底放一些白米，那時如能吃到一碗全白米飯，是小孩子最大的期待。

回憶起，每當過年或拜拜的日子，因有一些親戚來訪，尤其是祖母的弟弟「舅公」一定會來，舅公於親戚中係最大的長輩，台語有一句話：「天上有天公、下有母舅公」。為歡迎舅公，祖母總會煮一大鍋的全白米飯，以招待舅公。

我們這些小孩子，一看到白米飯，口水早已流個不停，趁著祖母不注意時，舀了一大碗白米飯，拌著菜脯（蘿蔔乾），味道之美，非筆墨所可形容，一碗接著一碗，不覺中吃了8大碗，也不覺得飽，媽媽看到了，罵著說：「吃白米飯拌醬油就很好了，那有如此奢侈，還要拌菜脯」。

近來政府推動之「CAS台灣好米」系列產品，包括良質白米、糙米、胚芽米及發芽米等，強調高品質、衛生安全，加上真空包裝，確保新鮮，並賦予精美之包裝，人見人愛，親朋往來，或訂婚送禮以「CAS台灣好米」當伴手禮，送者大方，受者實惠。

時常來去大陸的朋友談起，在大陸只要灌上台灣之食品都很HOT，來去大陸一人一袋「CAS台灣好米」，自用保健康，送禮有體面。

目前又有產銷履歷台灣好米上市，從生產到銷貨至消費者手中有可追蹤的紀錄，使生產者與消費者之間更建立一個相互信任的機制，有CAS加上產銷履歷認證（TAP）之台灣米，好上加好。

最近由於進口之小麥漲價，一些麵粉製品也跟著漲價，消費者大感吃不消。就營養來看，米含約6%之蛋白質，其內所含之必需氨基酸很均勻，其消化吸收率高，至於麵粉，雖然其蛋白質較高，但其所含之必需氨基酸不均勻，缺乏離氨酸，消化率較米為低。

再進一步說，「飲食以自然為主」之觀念，米飯之烹煮，係將米直接加水即可煮成飯或粥，不加任何其他物質，最符合健康原則。可是麵粉係將小麥磨成粉，製作麵包等麵食品，必需加入一些油脂、鹽、糖或食品添加物等，其熱量也就增高了，成分也就更複雜了，當然以「自然飲食」來說，就比米飯差多了。

米的缺點就是它太好吃了，而且吃了一輩子也不厭，我媽媽不管菜多好，若無米飯就覺的沒吃飽。想起小孩子時代，一頓飯吃8碗飯拌菜脯之回憶，讓我下一個結論：米飯有多好吃就有多好吃，天賜美食、最自然的主食。

☞



米飯烹煮最符合健康原則