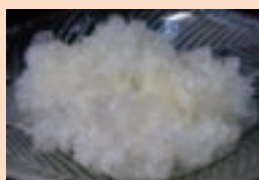


農委會農業試驗所表示，銀耳(*Tremella fuciformis*, Berk)，在台灣俗稱為白木耳，是傳統喜宴常見的甜湯材料，也是古老的滋養、強壯藥膳。研究顯示，銀耳的活性成分「銀耳多醣glucuronoxylomannan」具有提高人體免疫力，提升肝臟解毒能力；可降低低密度血膽固醇含量；促進葡萄糖代謝，進而能預防糖尿病等等保健功能。



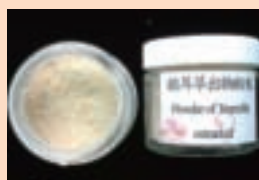
銀耳



一般土司

農委會農業試驗所研發可大量、安全的萃出銀耳多醣技術，並應用為化妝品保濕，便秘改善及可生物分解醫學材料。銀耳多醣具有強大的保水力，為使銀耳多醣原料的使用更貼近日常生活食物，該所委請穀類食品工業技術研究所，研製含銀耳多醣的土司配方，並由麵粉業者實際添加試製。

銀耳多醣土司與一般土司比較，體積略小，但保



銀耳萃出物粉末



加5%銀耳多醣

水性佳，水分含量比一般土司多15~20%，顯示含銀耳多醣土司的重量會比一般土司重。銀耳多醣土司QQ的全新口感與一般土司完全不同，二者經過長時間冷藏後，微波加熱，只有銀耳多醣土司仍保有適當濕度，不會乾乾的，並保有Q軟的口感。

農委會農業試驗所說，銀耳多醣是天然食物，添加於麵包不但可以延緩麵包質地老化，更產生了全新的麵包口感，喜愛麵包的消費者，一定要來嘗嘗這只可會意不可言傳的感動。

聯絡人：農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所
助理研究員 楊淑惠

電話：07-7310191轉408

於5公克以下，11歲以上才能吃到6公克。而綜合英國、瑞士、荷蘭等國研究，證實攝取過多鈉會對兒童造成傷害。

許多國家已意識到「減鹽」對民眾健康之重要性，在減鹽行動上做了許多努力。英國就連續多年推動“減鹽注意週”活動，幫助消費者了解食品標籤和選擇低鈉飲食。法國政府提出在3年內降低20%食鹽攝入量的目標。

世界衛生組織(WHO)亦將成年人每日食鹽攝入上限由以前的6公克降為5公克，顯見低鹽少鈉的健康飲食，是全球都重視的議題，至於要怎麼做到“減鹽不減鹹”，又不破壞食物美味呢？可從以下2點作起：

品嚐食物原味

鈉雖然可從自然食物中攝取，但最主要的來源是食鹽(1公克食鹽含400毫克鈉)，少調味，減少鹽巴用量，便可減少鈉攝取量：

1. 盡量品嚐食物的原味，少加鹽調味。
2. 煮湯時可利用番茄、黃豆芽、玉米、蘿蔔、海帶、香菇、洋蔥和大蒜等鮮味蔬菜食材熬煮製作湯底，再加少許的肉或魚就會鮮美，或使用人參、當歸、枸杞、紅棗等中藥材及胡椒、八角、蒜粉等香辛料，減少鹽量。

3. 沾醬可選用如檸檬汁、九層塔或是市面販售的低鈉醬油，這類製品鈉含量較低，但由於含鉀量高，慢性病患者一定要按照營養師指導使用。
4. 減少運用醃、燻、醬、滷、漬等方式製備的食材來做料理，因為這類加工法的食材通常也都是高鈉食品。
5. 吃泡麵時可只放1/3的調味料，或不喝湯以降低鈉的攝取。

注意營養標示

國民健康局96年度「健康行為顯因子監測系統」電話訪問調查結果顯示，僅有2成民眾在購買包裝食品前會注意包裝上所標示之鈉含量，顯示大部分民眾對自己每天攝取多少食鹽量幾乎沒概念。

建議民眾購買包裝食品時，要注意上面的營養標示，有些食物吃起來不鹹，但在加工過程中會添加鈉，以增加適口性，使民眾不自覺地吃進了過多的鈉。

各類食品中的鈉含量有高有低，建議儘量選用含鈉量低的產品來食用；鈉含量過高的食品最好少吃，儘量選擇鈉含量較低的產品。

多吃新鮮的蔬菜、水果或不含糖的奶類及乳製品，避免選用含有過多的油、糖和鹽，如薯條、洋芋片、雞塊、泡麵等加工食品，才能吃得健康。