

養生與保健

堅果類 的 美麗與哀愁

■ 趙思姿



順了口慾、肥了身材的大眾迷思

在台灣很方便買到各式的堅果食品，這類食品可當零嘴，也能搭配麥片、水果、優格，或者混入穀物或蔬果打成米漿或精力湯，甚至製成各式的餐食或點心，例如腰果蝦仁、松子義大利麵、核桃蛋糕、榛果巧克力...都是許多人愛吃的食物。不過，也有些人對堅果抱持不敢恭維的態度，他們最常的理由就是「堅果會讓人發胖」，「堅果讓我無法克制，我會把它吃光！」...這些反應多來自於人們喜愛堅果的風味，又怕它濃縮的脂肪，讓人無法消「瘦」，所以陷入一種「愛恨交錯」的情緒中。

大家所熟知的堅果類食品

堅果類泛指核果與種子的食物，其中核果是指種子的果仁，例如花生、開心果、腰果、核桃、杏仁、夏威夷豆...；而常見的種子食物有瓜子、葵花子、南瓜子、芝麻、松子...，兩者的營養相似，統稱堅果類。

優質的脂肪能平衡身體脂肪的代謝

每一顆的核果或種子就像個儲藏庫，為了增加植物的生存機會，它們蘊藏著大自然濃縮的營養，來確保各種植物的繁殖。堅果所含的各種營養幾乎完備齊全，其中以蛋白質與脂肪含量顯著，是植物中提供蛋白質與熱能效能最高的食物。堅果的脂肪與其他植物油與動物性的脂肪不同，主要以優質的不飽和脂肪為主，一般多元不飽和脂肪可分為 $\omega-3$ (Omega-3) 與 $\omega-6$ (Omega-6)，常見 $\omega-6$ 脂肪如亞麻油酸，主要來自一般植物提煉的沙拉油；而 $\omega-3$ 脂肪的 α -次亞麻油酸與EPA多存在亞麻子、核桃與種子油，以及黃豆、海

藻、葉綠蔬菜和魚油中。這兩類脂肪最好平衡攝取，如果 $\omega-6$ 脂肪長期攝取過多會增加前列腺素 (prostaglandin)、血栓素 (thromboxane) 與白三烯素 (leukotriene) 的合成，而前列腺素與血栓素會促成血液凝集，形成血栓，造成動脈硬化；白三烯素則會引起過敏和發炎反應。相對的，研究指出 $\omega-3$ 脂肪具有抗炎作用，適量攝取 $\omega-3$ 的脂肪能降低血液凝集、過敏和發炎反應，減輕氣喘、經前症候群、關節炎與慢性病發生，因此，堅果所提供優質的脂肪能平衡身體脂肪的代謝。

富含維生素、礦物質及植物性化學物質

另外，就維生素而言，堅果以提供維生素B1、葉酸與維生素E著名，這些營養能幫助穩定神經，製造血液，協助抗氧化。至於礦物質，種類更是豐富，且變化多端，有鈣、鐵、鉀、鎂、鋅、銅、硒等各種協助調節身體的元素。例如芝麻的鈣能預防骨質疏松；南瓜子與核桃的鋅能刺激睪固酮分泌，協助男性生理的調節；葵瓜子、花生的銅、硒是解毒酵素的重要成分；杏仁、松子的鐵、鎂參與身體解除疲勞、抗壓的機制。還有，近年來最受科學家重視的天然植物性化學物質 (phytochemical)，這類成分會隨堅果種類而變化，例如芝麻含的植酸能保護細胞免受自由基攻擊；杏仁、花生與核桃的外膜所含的多酚類，具抗毒、防腐的功效，而亞麻子的木酚素，能調節荷爾蒙平衡，阻擋雌激素對乳房刺激，避免誘發產生乳癌；葵瓜子中的植物固醇能調整膽固醇的代謝，降低LDL膽固醇的濃度。



堅果入菜，有許多豐富的料理變化。(照片提供：雅比斯手創樂活館)

吃出健康與營養的建議方式

研究指出富含堅果食物的地中海型飲食能強化心臟血管的健康，因此專家肯定堅果在現代人的保健上站有一席之地。其實堅果營養豐富且多元，又沒有動物食物的膽固醇，是現代人調整健康的極佳食物，也是素食者與成長孩子、孕婦、哺乳婦不錯的營養來源。堅果能豐富日常的飲食，帶給食物美味與健康，只要多利用堅果香醇與種類多的特性，調製時不論滷在食物上或混入食物中，鹹的、甜的都能讓菜餚、點心更精緻可口，有變化。不過，也有人會擔心堅果的熱量，一般而言，平均每份約30公克的堅果食物約含150-200大卡，而將近50%以上的熱量來自脂肪，雖然堅果的脂肪含量高，但因富含纖維質能讓脂肪不易吸收，且有飽脹感，堅果可算是解饑解膩不錯的食物。儘量選擇原味、無任何油炸或糖、鹽調味的堅果，每次控制一、兩湯匙，就無需擔心堅果會發胖的問題。

如何聰明選購與保存？

堅果食品選購要注意新鮮，尤其花生容易發霉產生黃麴毒素，會造成肝臟疾病或肝癌，一旦發現有不良氣味或發霉應立即丟掉。堅果應以顆粒完整，沒有加工、無任何調味的為上好之選。去殼的核果應避免放於高溫、日照的環境，以防氧化，一般帶殼的堅果食品最好放密封罐中，可保存四個月左右，冷凍大可儲存一年。不過，越新鮮的堅果愈好吃，也愈營養，應趁早食用。



挑選新鮮的優質堅果，以低溫風乾方式，保留天然原味與養分。(照片提供：雅比斯手創樂活館)

(本文件也為專業營養師)

當令梅話

梅開二度

台灣梅產業的第二春

■吳昭祥



包裝精緻的梅子酒產品。



準備加工用的青熟梅子。

一般常說「五月黃梅天」，只是台灣的梅子成熟得早，從三月底就進入青熟期，除陸續採收到五月初，清明前後就是採收旺季。高價位的梅子用人工逐粒手採，粗放的則用竹竿敲打枝條讓果實落地後撿拾，都是頗高難度的農村勞動。不過去年看了報導，由於梅子價格直落千丈，不敷成本，農民紛紛停採，尤其台東地區的採採，幾乎有一半以上都已經停採，坐領政府的休耕補助，再這樣下去，漫天梅雨的採梅景觀恐怕將不復可見。

台灣的梅樹最早在1660年隨由大陸華南引進，已經有四百多年歷史，不過初期都只是在山區零星栽種，根據早年農林廳的統計資料，民國50年時台灣梅子栽種的收穫面積僅450公頃，產

量不到300公噸，規模算是很小。後來由於受到日本的青熟，外銷需求殷切，加上國內的電鍍消費逐年增加，從70年代末期到80年代中期達到最高峰，栽種面積快速增加到一萬公頃，產量也維持在六、七萬公噸間，最高時曾達到九萬多公噸。只是好景不常，從85年開始，大陸走私或轉口加工的梅子大舉進攻台灣市場，讓過去一台斤可賣到四、五十元好價錢的青梅，價格一路下滑到有時連一公斤都賣不到十元，連外銷日本的市場，也都被台灣設廠的大陸和越南全面攻佔，轉眼間梅子栽種已經成了賠本倒帳的夕陽產業。

不過有道是危機就是轉機，像這十幾年舊態漸癒結合黃梅、採梅、嚼梅及梅子酒莊的觀光休閒產業，就讓當地的梅產業絕地逢生，為農民和農會帶來可觀的收入。還有近年來的大陸黑心食品事件層出不窮，令人聞之色變，也提供了台灣梅子重新搶攻日本市場的契機。

在大陸和東南亞低價梅的夾擊下，台灣梅產業要想脫出重圍，再創美好的第二春，大概不外乎要朝下述三個大方向努力：

結合休閒農業

台灣的梅產業讓我想起日本北海道的薰衣草，也都曾經因產品缺乏競爭力而沒落，再經由

休閒觀光而重獲生機。薰衣草的賣點在於香味濃郁的紫色花田，梅花則有淡淡幽香的雪白花海，兩者都是生產過程中自然產生的附加價值，得來全不費工夫。休閒農業一方面可以提供農漁遊的權利，另一方面也可以建立產品和產地的知名度。只不過發展休閒觀光農業，農民還必須導入正確的服務觀念，包括休憩設施、環境美化和解說資料等都要逐一建立，至於產地的交通和參觀動線就得地方政府來協助改善了。



上/透過嚼梅會以梅子為中心創造新整合。下/嚼梅和休閒農業的結合。

產品精緻化和多樣化

台灣早期的梅子除了梅於外銷日本，就是加工製成乾梅，都屬於低價位產品，不但利潤低而且缺乏競爭力，不過隨著加工技術的進步，這十幾年來已經陸續開發出紫蘇梅、脆梅、Q梅和多種加味梅產品，梅子釀和梅子酒也以台灣農業精品的面貌在市場上打開一片天。梅子是一種天然機能性的健康產物，目前已經有梅精和梅酒和等養生美容產品問世，未來還可以朝生技方向發展更高價位產品。

品質安全驗證

這幾年黑心食品帶來的震盪和殺傷力，讓大家都深體會到品質安全驗證的重要性，目前台灣的梅子加工廠有些已經取得優良農產品的CAS驗證，製造流程和環境衛生都頗值得信賴。不過這只是加工部分，至於生產的青梅，也應該有產銷履歷驗證，或者進一步取得有機驗證，而且最好要建立在「在地梅」的標價制度，標榜使用當地梅子，才能和入口的廉價產品進行區隔，保護本地梅農。



梅影剪輯

梅開眼笑 賞花趣

■吳昭祥

每年從十二月底到一月中旬正好是台灣梅花盛開的季節，趁著元旦假期上山賞梅已經形成一種新的賞花文化，就如同日本人賞櫻花一樣，比較特別的是台灣的梅花原本並非種來觀賞用的，這些梅花都是來自果園裡的梅子樹，也就是說台灣有幾千公頃的梅園，就有幾千公頃的梅樹花海，這可比任何刻意佈置的花海都要更壯觀而且自然。



梅村賞梅在風景明媚之處。

梅花原產大陸華中，華南到西南一帶，是中國特有植物，大約在西元八世紀時傳入日本，再經由日本流傳到歐美各地，所以早年國外的植物學家也都誤以為梅是原產於日本，把梅的學名訂為Prunus mume，其中mume就是引用日文的梅(うめ，Ume)，梅的性狀和台比較接近，所以英文稱之Japanese Apricot，也就是日本杏。

台灣的梅子早年由大陸移民從華南引入，日據時代也曾由日本引進，據說台灣山裡頭曾經發現野梅，不過這應該是早期栽種的老梅樹，或者是種子掉落長出來的，梅子的品種很多，依用途可以簡單分為採果用的果梅和觀賞用的花梅兩大類，台灣栽種的以果梅為主，花梅品種並不多見。

台灣的梅花栽種面積將近八千公頃，大都分布在中央山脈兩側海拔300公尺到1000公尺左右的山區，比較具經濟規模的產區包括南投縣的水里、信義和國姓，高雄縣的六龜、桃源，台南縣的楠西和台東縣的東河、鹿野等地。巧的是這些種梅的地方都是景觀相當優美的地方，而這些地方也因為梅花而更形美麗，兩者相輔相成，相得益彰。

南投縣是台灣最大的梅子產地，其中又以信義鄉栽種面積多達1400公頃，自然也就成了目前賞梅的最佳去處。新中橫公路旁的風櫃斗是最負盛名的賞梅地點，每年吸引大批賞花民衆，近年來連連的牛欄坑和梅山滿也逐漸打開知名度，其實這三個地方都在同一座風櫃斗山上，梅園由山腳往山頂一路相接，縱橫數百公頃，每年花季時山邊野一片雪白，飛托著中央山脈和陳有蘭溪，形成絕美的景觀。

台南縣楠西鄉的梅嶺風景區海拔800-1100公尺，原名為香梅山，早年以出產香梅聞名，後來由於外銷日本市場沒落，農民改種梅子，才改名為梅園，目前當地大部分的山坡地遍植梅樹，是台灣主要的梅子產地之一，也有不少日據時代留下的老梅樹，相當動人，頗有看頭。

高雄縣是梅子栽種的後起之秀，目前有將近2000公頃的梅園，已經超越台東，緊追在南投縣之後，主要產區分布在南橫公路上的甲仙、六龜和桃源山區，這一帶原本就是風光明媚的旅遊勝地，多了梅花的加持後，更增添幾分詩情畫意，未來結合休閒農業，也可以帶動南部地區賞梅的風氣。

北部地區梅子的產業栽種較少，但如果只是單純要欣賞梅花，又不想長途跋涉，其實也很方便，像桃園復興鄉的角板山公園裡就有梅園，半天就可來回，如果還想像懶些，台北士林官邸裡也有一片梅樹，搭個捷運就到了。

今年踏過了賞梅迎節嗎？沒關係，反正梅花每年都會開一次，明年元旦提早就走了，而且不要忘了，接下來的四月清明時節就是梅子成熟時，梅園採果和梅子加工DIY也別有一番樂趣。



有機隨筆

有機新法上路!

■曾淑莉

「有機新法」上路了! 透過急起直追，市場上琳琅滿目的有機產品必須重新確認能否符合法規的要求。農友們對於產品上的「有機」字樣既愛又恨，因為執法嚴厲，若是付上一筆罰款就血本無歸。知名進口商不想被破，乾脆改以自家品牌替代有機的標示，短期內欲因應，保平安。新法一上路，百應盡出，到底誰才能精確掌握日後的發展，真的還真有個謎! 政策一經定定，生產、加工、分裝或流通業者顯然措手不及，因應之道開始發酵。

什麼是「有機新法」?

自本(98)年1月31日起，「農產品生產及驗證管理法」正式施行，其中包括優良農產品(原CAS)、產銷履歷產品、有機農產品都在其規範範圍，但有機農產品屬於完全強制性，必須通過驗證審查，才能在「有機」名義銷售。目前新法所規範的範圍，是在國內(含台、澎、金、馬等地區)銷售的有機農產品和有機糧加工品，包括本地生產和外銷進口都在新法所規定的項目。若違反新法的相關規定，將處以3萬至100萬不等的罰金。

在地生產者如何看待?

國內的有機農產品驗證雖然行之有年，但農糧加工品驗證卻才剛

(97年12月8日起)有四家驗證機構(慈心、美青、中華有機、續航國際)陸續通過農委會的認證審核，所以目前市面上正式通過驗證的有機加工品並不多。目前即使符合了加工原料是有機的要求，生產製造的加工廠連來不及通過有機驗證，一樣無法在產品上冠上「有機」的字樣。以往商家因為信任在地小農的栽種堅持，即便沒經過驗證也貼上標章，只要與消費者取得共識，產品一樣賣得滿堂紅。但現在法令規定有機產品一定必須取得驗證，驗證費用又可能是筆不小的開支，在地小農是不是因此就「有機」的標示，來因應銷售市場的需求，有待觀察!

加工及流通業者也有事!

產品在沒有改變原出賣者的包裝情況下，責任歸屬在生產者;一旦經過加工及分裝，亦即涉及加工及流通業者的行為，處罰的對象就跟著行為人走。這樣的定義頗合理，但短期內無法取得合格驗證的加工或流通業者就不想被破頭破臉。主辦聯盟生活消費合作社因為供應產品的權限度頗高，以自主管理的方式，將該社產品分為「環保」、「健康」、「安全」等三級等級，重新定位旗下的商品，也提早告知社員，維護社員知覺的權利。

進口業者準備不及的窘境

這次的法公布及執行，對進口業者的影響應該最大。由於涉及進口國的官方審核與公告，目前第一批公告了英國、法國、奧地利、丹麥、芬蘭、荷蘭、德國、義大利、紐西蘭及澳大利亞等十國，第二批澳洲、盧森堡、希臘、西班牙、愛爾蘭及比利時等六國，為與我國有機農產品管理同等性之國家。從公告國家進口產品必須申請核發有機標示同意文件，始得以有機名義販賣。審核的程序及時程對需要與時間賽跑的生鮮進口商殺傷力非常大，知名的有機產品進口商三拾貿易，改以「三拾貿易」品牌替代有機的標示。

消費大眾可能在短期內買不到比擬以往的豐富有機品項。

深怕罰款會落在自己身上，惟得維護自家權益的商家，寧可在這曖昧不明的情況下，暫時避過風頭，選擇以「空標」的方式應變，等到一切明朗化之後，再打進擊。畢竟，罰金之高，可大可小，賠了商譽，見了報，影響來客的消費意願，代賠才是大條。消費者在這個時候可能必須有買不到產品的心理準備，因為高掛罰金的金錢要高出產品售價好幾倍，攤上店面銷售，賠了夫人又折兵，實在划不來!

靜待雨過天晴!

有法可備，對於國內的有機產業是件好事，有助於杜絕「假有機」的流通，可以保障消費大眾的權益。只是值此敏感時期，許多的不確定性，總讓人感到不安與迷惑，也許動盪之後，靜待雨過天晴的明朗!

◎ 如果您想進一步瞭解有機新法，可以按圖索驥，上圖一窺究竟。
農糧安全發展資訊站 (網址http://www.a.f.a.gov.tw) 位置在頁首安全農業有機農產品有機農產品認證管理問卷，依序查詢您所關心的內容。



檢驗觀測站

安心蔬果的守護者



話說農業檢驗中心

■孔繁慧

台灣在民國70年代以前的農產品不像企業化產品有產品認證的概念，因此造成消費者很難分辨農產品品質的好壞。當時的農產品市場常因小部分農產品有食用安全疑慮，造成產品價格暴跌，靠天吃飯的農民因此遭受池魚之殃，苦心經營的農作物一夕之間乏人問津。

有鑑於此，本會於民國75年成立後，為提高農民收益，善盡守護消費者食用安全的公益責任，積極輔導社子地區、卓蘭地區等農業產銷班，共同創立「安心蔬果」品牌，希望藉由田間輔導改進生產品質，並協助產品的市場行銷及推廣，同時有效監控農民用藥，「安心蔬果」上市前必須經過本會農檢中心精密化學儀器檢測農藥殘留狀況，合格後才得以上市，確保蔬果品質。

早期國內蔬果農藥殘留採用生化法檢驗，雖然該方法檢驗時間短、成本低，但僅能針對部分農藥種類進行定性分析，無法確實掌握其農藥殘留種類，檢驗流程較不嚴謹。為提升台灣地區農產品安全品質，基金會投入大筆經費，於民國80年在新店市成立佔地365坪之農業檢驗中心。該中心擁有精準、確實的檢驗技術及實力，目前為財團法人全國認證基金會、行政院衛生署核定之實驗室，也是行政院農業委員會指定之檢驗單位，主要受理政府單位、民間團體及企業的委託檢驗。

農檢中心服務內容

- ◆農產品農藥殘留檢驗：
有機磷劑、合成除蟲菊類、有機氯劑、胺基甲酸鹽類及二硫代胺基甲酸鹽類等249種農藥。
- ◆中藥材有機氯農藥殘留檢驗。
- ◆黃麴毒素檢驗
- ◆3-單氯丙二醇檢驗
- ◆肥料成分分析



本會農業檢驗中心的大門入口處。



液相質譜儀設備。

活動快訊

和風
點心
DIY

坊間的點心，不管是中式或西式，都看似美味可口，但往往為了健康著想，而令人望之卻步。如果想在家自製點心，又礙於程序的繁瑣、設備的缺乏、或是看到食材便興趣缺缺。其實在日常生活中，不管是午后輕鬆的茶點、郊遊踏青的餐點、或是朋友聚會的點心，都有許多不同類型的組合。因此，本次的講座教學，我們將推出和風點心，方便學員在家DIY，選擇健康、自然食材，兼顧健康及口感，運用簡單、快速方法，教作實用的點心，如：新鮮蔬果糕、黃豆麥芽糖、茶巾紋及抹茶慕斯等。

課程將邀請塘塘廚房的早乙女修及蘇富家老師指導，內容涵蓋介紹點心的材料、器具及製作訣竅、現場示範製作及品嚐等。歡迎對課程有興趣者，儘早報名，以免向隅！

- ◎報名費用：每場次300元
- ◎上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）
- ◎報名電話：請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00下午14:00~17:00
02-2394-5029 吳敏芬或許錦蘭小姐
- ◎報名方式：
 1. 講座預定辦理三場次，每場次32人，未滿23人將採不開班或併班。
 2. 欲參加講座者，請先電話確認後再行劃位。
 3. 電話報名3天內，請將報名表連同劃位收據傳真至2394-2591。
 4. 經報名繳費，概不受理退費，活動通知單於活動前一週寄出。

報名表	
姓名	會員編號
連絡電話	行動電話
通訊地址	
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 98年4月7日 (星期二) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 98年4月8日 (星期三) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 98年4月14日 (星期二) 14:00-16:00
郵政劃撥：19454231	
戶名：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)	

(請手繪或影印放大此表格填寫)

農檢中心技術能力

每年固定參加國內外政府單位舉辦之能力試驗，97年在國內及國外均獲得優異成績，測試結果均為滿意（Z值在±2範圍內），詳細結果如下表：

國內部分：

樣品組別	農藥名稱	測試結果(ppm)	Z值	結果
I	馬拉松	1.46	0.44	滿意
	亞特松	0.52	0.07	滿意
	佈飛松	0.31	0.30	滿意
	賽洛寧	0.73	-0.26	滿意
II	馬拉松	0.54	0.62	滿意
	亞特松	1.19	0.22	滿意
	佈飛松	0.74	1.6	滿意
	賽洛寧	0.47	0.58	滿意

國外部分：

農藥名稱	添加濃度(mg/kg)	測試結果(mg/kg)	Z值	結果
芬化利A	0.51±0.07	0.50±0.044	-0.03	滿意
芬化利B	0.54±0.07	0.52±0.044	-0.11	滿意
芬化利C	1.86±0.07	1.82±0.044	-0.11	滿意

農檢中心通過認證的檢驗方法

- ◆ CNS13570-2：N6276-2食品中殘留農藥檢驗方法-多重殘留分析法(II)。
- ◆ 行政院衛生署77.03出版之常用食品檢驗方法專輯-食品中農藥殘留劑量(胺基二硫代甲酸鹽劑)之檢驗方法。
- ◆ 行政院衛生署90.11.12署食字第0900071913號公告「食品中3-單氯丙二醇之檢驗方法(一)」。
- ◆ 行政院衛生署之食品中殘留農藥檢驗方法-多重殘留分析法(三)。
- ◆ 中藥材有機氯劑殘留農藥分析方法。

農業檢驗中心在精準、效率、公信的品質政策下，不斷精進檢驗技術，建立嚴格的品質管制制度，陸續取得各種方法的驗證，有足夠能力檢測各式各樣農產品農藥殘留的技術能力，並藉此加強產品安全品質的提升，保障更多民眾的健康。

田園詩賞

■陳達

賞析：近代畫家齊白石，出身農家子弟，少時被安排學木匠、雕刻，酷嗜畫畫，因緣際會成爲無與倫比的農村畫家。本詩描寫兒時放牛及家裡春耕的情景，令人有躍然紙上的感覺。

作者：齊白石

畫花灼草青，
樂事如今憶佩鈴。
牛角掛書牛背睡，
小哥不欲喚農醒。
祖母聞鈴心始歡，
也曾總角放牛還。
兒孫照樣耕春雨，
老對聲耙汗滿顏。
白石憶兒時詩句