



養生與保健

纖維活選擇

趙思姿

現代人的營養知識越來越豐富了，很少人不會不注意食物的營養，尤其一些愛好健康的人更會利用食物來保養健康。如果我問食物的何種成分對健康最有幫助？我想很多人會回答：「纖維質」，因為它對二十一世紀的現代人而言實在太重要了！

纖維是指植物食物中不能被消化吸收的部份，營養學上的「纖維」有幾種名稱，可稱「纖維質」或「膳食纖維」，許多人誤以為纖維是一種維生素，其實它是一種醣類。一般而言，纖維分為水溶性與非水溶性兩類，水溶性纖維以蔬菜、水果及豆類較多；非水溶性纖維則以穀物或蔬菜粗梗和水果外皮較多。只要天然植物的食物幾乎都含豐富的纖維，不過纖維的種類因食物而異，對身體的好處也各不相同。纖維不僅能預防現代文明病，也能治療許多慢性病，尤其現代人常患的心血管疾病、腸胃道疾病以及身體代謝疾病都與飲食中的纖維不足有關。

纖維能改善便秘等腸胃道問題

纖維在舒解便秘，以及預防痔瘡、憩室病與大腸癌有顯著的功效，尤其穀類、豆類及種子的纖維能大量吸收水份，增加糞便的重量與軟度，減少通過腸道的時間，有效扮演掃帚和清道夫的角色。穀類的糙米與豆類的豆莢、豌豆等，還有帶皮的根莖類如蕃薯、馬鈴薯、南瓜、蓮藕，以及各類蔬菜如芥蘭菜、洋葱、花菜、海帶... 等都是利便的好食物，加上纖維質本身就是腸道益生菌生長的原料，多吃纖維能提升益生菌數，降低有害菌的繁衍，能強化腸胃道的功能。



▲ 地瓜行情谷底翻身



▲ 常見的芥蘭菜，纖維含量高

纖維能降低心臟病、高血壓的發生

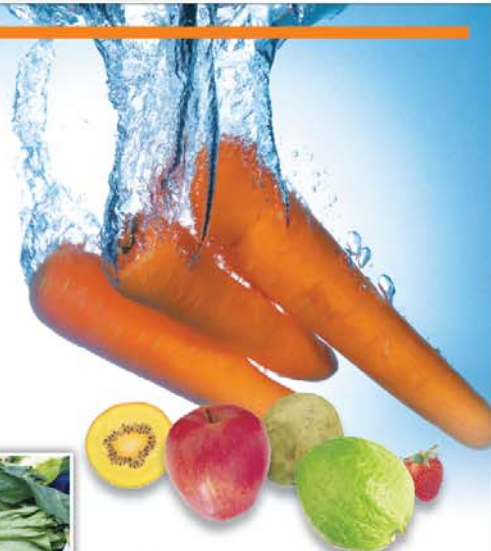
水溶性纖維具有降低膽固醇，減少心血管疾病的機會，因為水溶性纖維能在腸道結合含膽固醇成分的膽汁，增加糞便中膽酸和膽鹽的排泄，迫使肝臟將更多膽固醇製造成膽酸，加促膽固醇的代謝與排除，能有效降低膽固醇。

纖維能減輕糖尿病、肥胖的困擾

水溶性纖維可使食物在胃停留時間加長，延緩糖份吸收的速度，對於控制食慾有正面效果，對糖尿病病人而言，則有穩定血糖的功效。天然高纖維食物幾乎都是低脂，而纖維本身就不被吸收，所以提供熱量幾乎等於零。因此食物的纖維含量愈多，相對所含的熱量就愈低，再加上纖維可增加飽足感，有利於減少食物的攝取，促進腸蠕動加速排便，能有效降低腸道對食物熱量的吸收。

纖維對抗癌的功效功不可沒

纖維是植物食物中被科學家認可最具有公信力的天然抗癌成分。纖維質在抗癌的角色扮演相當多元，例如纖維能減少致癌物在體內停留的時間，同時纖維有利於腸道好菌的成長，能抑制致癌物的形成。另外，纖維質有助於荷爾蒙的調節，可加速過多雌激素的排除，減少女性罹患乳癌的機率；當然，纖維也可改善便秘，避免肥胖，這些都是誘發癌症的病因。因此，高纖維食物就是天然抗癌的最佳選擇。



纖維活人生享樂活

每天應該攝取多少膳食纖維才能抗癌？專家建議，每人每天應攝取二十至三十五公克才能達到防癌保健的功效。平時以緩慢漸進的方式增加，避免一下子攝取太多，可能會造成腹脹、腹痛的問題，甚至也會妨礙到食物中維生素或礦物質的吸收。

所有動物性食物如牛奶、蛋或肉類以及一般油品都是「無」纖維的食物，而且纖維容易在加工精製過程中流失，例如穀物在碾磨中會使纖維消失殆盡；蔬菜煮爛或水果榨汁都會流失大量的纖維，因此食物多選擇天然新鮮原味的較好。同時應注意，吃愈多纖維的食物，就要補充足夠的水，以達利便的效果。日常飲食中只要每天能吃到一碗糙米飯、三碟蔬菜（約一碗半）、二種水果（約一碗），再加一份豆類食品，就能輕鬆達到身體保健的功效。

常見天然高纖食物

食物類別	高纖食物
乾豆類	黃豆、綠豆、紅豆、黑豆、米豆
五穀類	糙米、燕麥、蕎麥、薏仁、小米
種子類	南瓜子、芝麻、花生、核桃、杏仁
乾果類	紅棗、黑棗、葡萄乾、橄欖、芒果乾
蔬菜類	胡蘿蔔、牛蒡、甘藍、香菇、海帶、洋葱、芥蘭
水果類	芭樂、蘋果、桃子、奇異果、草莓

* 奶類、蛋魚肉類、油脂類，不含纖維質。

離島漫步

卡蹠馬祖

李頌璋

由於馬祖地區的王民多承襲於大陸福建閩東地區，當地語言為福州語（長樂口音居多），也稱為「平話」或「馬祖話」。「卡蹠」即是馬祖地方的方言，意指好玩、玩耍之意。

作「馬祖」二字，這處位於台灣西北方的離島，在多數人印象中似乎是陌生又模糊，不外乎和孤島、漁船、魚乾聯想在一起，甚至與偏遠、落後、駐防守軍劃上等號。

其實馬祖地區共有34個大小島，各島與閩南精狹且多崎嶇丘陵，加上土壤貧瘠並不耕作，目前僅在南平、北平、莒光、東引四個島有較集中的農業，但鄰近漁地海洋資源卻很豐富。樸實的村落、陡峭的岩岸、鹹味十足的石頭屋、離守如似火似煙燻般的火山巒式建築，及雄偉的抗倭遺蹟上風情自成一特色。本會自去年接受連江縣政府委託執行「馬祖地區農田農業與環境因子監測計畫」，因而有機會接觸這塊被稱「離江口外天上墾下來的一串珍珠」——馬祖列島中的南平及北平。



▲ 芹壁石頭屋

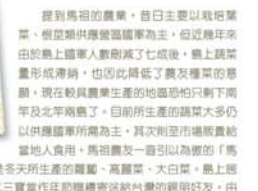


▲ 蔬菜園

提到馬祖的農業，昔日主要以栽種蔬菜、樹果提供應當地軍為主，但近幾年來由於島上國軍人數減少了七成後，島上蔬菜量形成淨銷，也因此降低了農友種菜的意願，現在較具農業生產的地區恐怕只剩下南平及北平兩島了。目前所生產的蔬菜大多仍以供應國軍所需為主，其次則至市場販賣給當地人食用。馬祖農友一直引以為傲的「馬祖三寶」指的是冬天所生產的蘿蔔、高麗菜、大白菜。島上居民過年時常以此三寶當作年節禮禮寄送給台灣的親朋好友，由於品質佳且味道鮮甜，頗受好評。筆者原本打算買來品嚐看看，

無奈今年因雨季大農作物大多枯萎，存活下來的高麗菜、大白菜又因天氣結球緩慢，觀看收成不佳，農友也只能搖搖頭無奈的嘆氣了。

這就是馬祖農業的現況，由於馬祖地區屬於亞熱帶海洋性氣候，有著分明的四季天氣，冬季潮濕，春夏交季多霧，秋天大致天氣穩定，雨季多集中在4至9月的梅雨季及颱風季（7-8月），年平均雨量約1000多公釐，不到台灣雨量的一半。蔬菜收成時，需無銷售市場；一旦欠收，又必須仰賴台灣或大陸進口，而風災太大無法行銷。運費的船隻運送未能進港，延誤各島間是常有的現象，這又突顯了離島居民的另一辛酸。



▲ 蔬菜園



▲ 海甲景觀



▲ 戰地設施

越戰時期之際，再度修築了地窖的遺囑遺蹟。馬祖地區為台灣最後戰線，地勢起伏大且陡峭，地形多谷地、溝壑，因此來到南平及北平，最大的感受是山坡起伏很大，讓騎的公車一級一級，悠遊卡也通用，且方便的。在生態方面，據學者調查，島上植物超過531種，鳥類也有242種，其中黑嘴端鳳頭燕鷗每年都會來此繁殖，故馬祖也堪稱「燕鷗的故鄉」。而由前島的海岸、美麗的沙灘、花崗岩所形成的奇岩峭壁，這些自然景觀更是豐富了馬祖地區觀光資源，也多虧當年國軍在島上槍聲絕跡，因此在島上旅行也算安全與愜意的享受。尤其當進入雄偉壯麗的北馬坑道及觀看岸壁上的「消滅朱毛漢奸」、「總動員軍」的反共看板時，思緒仍得走進時空隧道，有著另一種感動。



如果您想轉換心情，享受緩慢的步調及單純的生活，亦或者穿越親子遊，讓孩童藉由參觀坑道了解防禦性戰地設施，憑吊當年國軍的英勇事蹟的文化之旅，馬祖還是個值得考慮的地方。尤其，閒放三天過後，已成為熱門門戶的馬祖更可以讓你早先熟悉大陸人的民情風情。當然，你也可以乘船享受海之樂或是大款海鮮，享用「馬祖三寶」曬光餅、魚脯等小吃、呂洞香香腸等，以放鬆的心情享受假期。



▲ 北馬坑道 ▲ 印地安人頭骨

目前氣候因素仍是馬祖交通一大困難，隨時要有候機、等時的心理準備。總記得79年冬天初次造訪馬祖時，即因南、北平冬季起霧、飛機延誤、飛機停飛。隨後幾年間除了領教當地東北季風的刺寒威力外，機場擁擠的候機人羣的印象更深刻。而去年首度執行計劃前往馬祖工作時，又因天氣因素而在松山機場的候機室枯等了三個鐘頭。才上上立架航空的飛機抵達馬祖北平，也再度體驗了馬祖氣候的多變及感受到離島百姓們長期無奈的心聲。

這幾年來，連江縣政府大力的推廣宣傳馬祖觀光產業，若能更積極有效率的正視並克服交通問題，將會為馬祖創造更多的福祉。

檢驗觀測站



層析質譜儀

在農藥殘留檢驗的角色

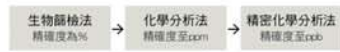
孔繁慧

「走過心留下痕跡」這是筆者最近常聽到的農友心聲。主要原因因為檢驗儀器的精確度及靈敏度提升，使得農產品檢驗的水準愈來愈高，凡在栽培過程中曾用過的農藥，都有可能被檢測出。

農產品貿易的全球化，也使農藥殘留檢驗標準日趨嚴格，目的保障消費者供應穩定性外，同時也保障消費者食用之安全，並減少對環境生態之衝擊，確保農產品的永續發展。質譜儀的發明，促使農藥殘留檢驗技術的進步，本文就檢驗技術及檢驗方法說明質譜儀在分析上所扮演的角色。

檢驗技術的發展

有關國內農藥殘留檢驗技術的發展過程如下圖：



註：1 ppm=百萬分之一 / 1 μg=十萬分之一

生物顯色法：利用酵素對部分農藥的化學反應，判斷結果中是否具有殺菌劑農藥殘留，使用檢測儀器為分光比色儀，所測試精確度為百分比，檢驗的農藥種類涵蓋範圍較少。

化學分析法：依照公告標準，農產品經過打碎、萃取、濃縮等處理作農程序後，利用氣相層析儀（GC）及高效液相層析儀（HPLC）分析其中農藥的種類及含量。初步分析的種類約80種，後來可篩選135種，檢驗精確度為百萬分之一（ppm）。

精密化學分析法：由於田間用藥種類愈來愈多樣化，早期公告的化學分析法已逐漸無法涵蓋，故配合分析儀器性能的提升，加上檢驗技術及方法的不斷地研究與開發，利用氣相層析質譜儀（GC/MS）、液相層析質譜儀（LC/MS）、氣相層析串聯質譜儀（GC/MS/MS）及液相層析串聯質譜儀（LC/MS/MS）可檢測農藥種類達300種以上，大部分農藥殘留檢測限從ppm以下修正至更低之ppb級。所謂偵測限係指經過標準作業程序後，分析儀器可準確、可靠檢測出化學藥劑之最低值，總值表示分析儀器的靈敏度愈高。

檢驗方法說明

為良好的防治效果，農藥類通常以複合方式使用，若針對每一種農藥，一個一個檢查，在現實情況下是不可行的，故國內外相關檢驗大部分皆採用多重殘留分析法，作為篩選依據。我國自加入世界貿易組織（WTO）後，進出口農產品農藥殘留檢驗必須依照國際公告之標準進行，以避免國際間的貿易紛爭。有關國內訂定食品中殘留農藥檢驗方法的機構為經濟部標準



蔬果小百科

吳昭祥

黃秋葵

學名：Abelmoschus esculentus (Hibiscus esculentus)
英名：Okra, Lady's Finger, Gumbo

黃秋葵，俗稱秋葵，原產熱帶西非，是栽培歷史相當久遠的一種蔬菜，早年經由地中海引進歐洲地區，從中東傳入印度等地，後來又隨著黑人奴隸帶進加勒比海地區和美國南方，目前已經是全世界的主要蔬菜之一。

黃秋葵是錦葵科的一年生草本植物，高1-2公尺，全株密生茸毛，花腋生，花冠黃色，中心暗紅色，我們通常吃的是未成熟的嫩果，外形有些類似長條狀的辣椒，但比較粗短，有明顯的棱角，類似羊角，尾端尖細，有如貴婦人的手指頭，所以也被稱作「羊角豆」或「貴婦指」，不過在台灣市場上最常用的還是日文外來語的「軟糯指」。

台灣早在日據時代就曾有引進栽培，但由於果實煮熟後汁液黏稠，一般人吃不太習慣，所以未能普及。民國60年前後，農業試驗單位又陸續從國內外各地引進推廣栽培，初期也不太成功，後來採上有機和養生蔬的風潮，才逐漸受到青睞，成為夏季常見的家常蔬菜。不過目前多半是搭配其他蔬菜來種植，大面積栽培仍然不多，嘉義縣鹿耳鄉是全國最大產地，種植面積約有15公頃。

黃秋葵是最耐熱和耐貧瘠土壤的蔬菜種類之一，植株生長迅速，栽培容易，從定植到開花只要1個月時間，開花後4-6天，果實長度約10公分時就採收，太晚了果實會纖維老化。由於花朵陸續開放，所以每隔2-3天就要採收一次，加上植株布布茸毛，體質過敏的人接觸後容易皮膚瘙癢甚至紅腫，農民採收時得戴上塑膠手套，相當辛苦。

除了嫩果外，黃秋葵的葉子也可以烹煮或當沙拉吃，此外，種子含油量高，可以榨成食用油，風味頗佳，而且富含不飽和脂肪酸，單位面積產量也很高，僅次於向日葵的花油，不過為了什麼市面上很少看到，就不得而知了。

種子烘乾磨粉後，可以當咖啡的取代品，在美國南北戰爭期間，由於物資缺乏，南方奴工喝的就是這種咖啡因的黃秋葵咖啡。

一般把黃秋葵當成養生蔬菜，據說果實黏液有整腸健胃和通便利尿等作用，有些資料上也引用本草藥目的資料，提到許多療效，不過本草藥目標的黃秋葵指的應該是同屬的另一種叫黃葵（Abelmoschus moschatus）的植物，而不是黃秋葵。



田園詩賞

陳達吉

午倦 呼聲打起 細響聲微 不列黃昏 勿許歸

作者：吳白石（1893-1952）先生 代贈畫大師。原名廷定，字潤清，小名廷定，字承基，號白石，又號竹山翁。南澳人。幼時家貧，19歲起學木匠，27歲開的理堂，習詩文，創畫業。60歲定居北京，以筆墨賣畫為生，每年50元。

賞析：大師構圖田園畫家，專於畫作，相輔相成，詩伴詩遊。生活，大書寫其悲劇的門戶。年開著到秋藤林上，撒撒吹響。錢家呼小兒探起八華馬，去道，盡對日落西山才回家。

「發現茶事」

林欣微

平民茶道

茶對日本家庭的影響

「ojamashimasu」(在進入日本家庭之前的第一句禮貌用語，表示「拜訪之敬候語」)，本文將引領讀者進入日本家庭。日本茶道很有名，然而不是每一位日本人都了解茶道，因為真正參與學習茶道不是一般民衆經濟狀況能夠負擔。除了茶道，一般日本家庭喝什麼茶？茶對日本家庭有哪些影響呢？首先讓我們一同進入日本各地茶葉產區。

挑選產區，感受不同茶韻

日本各地擁有許多好茶，大部分只有當地才買得到、喝得到，以下將依據產區圖示說明：

白川茶 chirakawacya
滋味低，而甘味較高。

岐阜縣

伊勢茶 isecya
滋味重，因此大部份做加工，產量第三。

三重縣

宇治茶 ujecya
滋味少，甘甜味佳，知名度高。

京都

八女茶 yamecya
此區高級綠茶玉露(日本高級茶的代稱)的生產量約佔日本45%。

福岡縣

場野茶 nreshinocya
含有烟火香氣，因此香氣與喉韻濃厚。

佐賀縣

滋賀縣

朝宮茶 asaguucya
茶湯保留日本最傳統的風味，香氣濃，滋味較重。

西尾茶 nishiocya
此區綠茶產量佔日本35%。

宮崎縣

日向茶 hinatacya
此區火山灰覆蓋土壤栽培，口感夾帶微酸微苦入喉回甘。

靜岡縣

菊川茶 kikukawacya
葉肉肥厚，適合深蒸，茶湯深綠甘甜。

掛川茶 kakegawacya
葉肉肥厚，適合深蒸，此區綠茶的產量為全日本第一。

愛知縣

新海縣

村上茶 murakamicya
清香，甘甜味佳，單寧少，不澀。

埼玉縣

秩山茶 sayamaacya
乾葉時間較長，茶香濃，最佳風味期最長。

鹿兒島縣

薩摩茶 satsumacya
是每年全日本最先推出新茶產品的產區，其香氣與茶湯顏色皆為上品，產量僅次於靜岡縣，為全日本茶葉生產量第二。

▲ 鹿兒島產的上等好茶。此茶濃郁，甘甜，喉韻持久，為當地限定種。

▲ 日本茶葉在製作過程上沒有經過發酵階段，所以茶葉沖泡之後的顏色依舊保有原來鮮綠的色彩。

展現方式分成「茶道」與「茶飲料」

茶道 日本茶道分成「抹茶道與煎茶道」；

抹茶道：約400多年歷史，以抹茶為主，有嚴格的禮法與傳承流派，其精神為「和、敬、清、寂」。

煎茶道：約200多年歷史，發展初期是從抹茶道中顯取形式禮法，然後逐漸形成師承制度，主要以茶壺的方式沖泡日本茶葉，講求茶器、茶葉與禮數。

茶飲料 日本人普遍喜歡飲茶。他們認為飲茶有助於健康，而女性更認為具有美容的效果，另外兼具延年益壽的功效，以茶祝壽，把108歲稱為「茶壽(cyoyju)」，因為「茶」字的最上面「十」、「十」為20，把上下兩其餘筆劃分為「八」、「十」、「八」，20加88，總和為108。

尋常日本家庭的喝茶方式

茶在一般日本家庭中所扮演的角色，並非嚴謹的茶道形式，而是將茶道中互相尊敬謙讓的心融入生活中，對於茶葉選購會依據產區來挑選，最後才講究茶飲料的營養實質功效。一般日本人知道不同溫度沖泡不同的茶葉，但是不會特別講究茶葉沖泡過程的禮法與形式，喝茶只為講求健康，因此各大日本廣告也會藉此對茶飲料的產地、營養成分與功效進行實驗研究，讓科學數據吸引消費者購買產品。

簡而言之，「茶」在日本人的印象代表「高貴」。因為以「裏千家抹茶道」為例，一年的學費至少需要135萬日幣(包含入學金30萬日幣、學習費40萬日幣、實習教材費15萬日幣、設備費50萬日幣)，並且需要另外購買茶器與和服，全部費用加起來相當昂貴。對於一般日本家庭來說，自行買茶葉，然後用簡單茶器沖泡茶葉就足以滿足當下的享受，因此很自然地成為目前一般日本家庭的主流。

(本文作者：台灣大學農藝系計量學研究所助理，東海大學食品科學研究所碩士)

活動快訊

幸福發芽小旅行

◎日期：第一梯次99年3月23日(週二)、第二梯次99年3月27日(週六)

◎預定行程：

時間	內容
07:00-07:20	基金會集合、報到
07:20-10:00	台北至苗栗南庄
10:00-12:00	〈行腳1〉苗栗南庄 南庄遊客中心+蓬萊溪賞魚步道+南庄老街巡遊-美麗的客家山村
12:30-13:30	老饕饗宴，養生野菜全餐
13:30-15:00	〈行腳2〉日南有機芽菜農場 農場介紹、農場女主人私房料理示範，芽菜原來可以這樣做！
15:00-16:00	〈行腳3〉獅潭草莓園 鮮甜欲滴的草莓，香甜可口，看看草莓達人管理與栽培的用心。
16:00-18:30	平安愉快回程

◎報名費用：每人1200元。(含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、車費、午餐、導覽活動及贈品)

◎報名方式：欲參加者，請先以電話報名確認名額，再繳繳費。

◎報名電話：02-2394-5029曾淑莉小姐。

請於三天內完成繳費，連同1報名表2劃撥收據傳真至02-2394-2591。活動通知於活動前一週另行寄發。經報名繳費，恕不受理退費。

◎注意事項：請利用9:00-12:00及13:30-17:00的辦公時間洽詢或報名。

幸福發芽小旅行 報名表	
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一梯次：99年3月23日(星期二) <input type="checkbox"/> 第二梯次：99年3月27日(星期六)
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 婚否 <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 全案 <input type="checkbox"/> 奶素
通訊地址	購票一填寫，方便寄發活動通知。
電子信箱	
聯絡電話	手機：
出生年月日	年 月 日 身分證字號 (此欄請辦理平安保險使用)
郵政劃撥帳號	19454231
戶名	財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)

請於劃撥單背面註明「場次日期」及「參加者姓名」，請手續費印花此表格填寫

鹿野之春 脆梅、蜜梅

每逢清明前、後二週，正是青梅採收季節。在時序進入春天的同時，我們規畫了三堂梅子的教學課程，歡迎有興趣者共襄盛舉！

今年將邀請台東縣鹿野地區(延平鄉巒山村、松林)松林梅產銷班何介臣班長蒞臨教學，課程內容包含介紹青梅的產地與特性，教導學員簡便製梅方式，現場每位學員有二份青梅，分別製作成脆梅與蜜梅半成品，待攜回後完成後續的醃漬步驟。

- ◎報名費用：每場次400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13:30-17:00
02-2394-5029 吳敏芳或許維蘭小姐
- ◎報名方式：
 - 講座預定辦理三場次，每場次32人，未滿25人將不開班或併班。
 - 參加者，請先以電話確認，報名一三天內，將填妥報名表、劃撥收據傳真至2394-2591。
 - 報名費繳後，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
聯絡電話	行動電話
通訊地址	
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 99年4月8日(星期四) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 99年4月9日(星期五) 10:00-12:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 99年4月9日(星期五) 14:00-16:00

郵政劃撥帳號：19454231
戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)

(請手續費印花此表格填寫)