

標示咖啡



近來選擇咖啡的品牌更複雜了，多了諸如：有機咖啡、蔭下咖啡、公平咖啡(fair trade)等，不論香味及口感是否更好，至少價格都貴些。

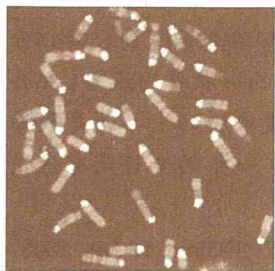
「蔭下咖啡」是在林地中種植咖啡，而不是砍光了樹木再種咖啡樹。這種林地利用方式在生態及水土保持上更為健全而自然，能給鳥類棲息之地，而鳥類亦能減少咖啡蟲害，省去施用殺蟲藥劑。咖啡行家亦發現蔭下咖啡的苦味較低。

「有機咖啡」的栽培要符合國家對於有機食品的規定，例如不得使用基因改變的品種，不能使用合成的化學殺蟲劑以及化學肥料。有機咖啡的香氣比較強烈。

「公平咖啡」是關於交易的型式。國際貿易的價值，以石油佔第一，第二名居然不是糧食而是咖啡，這是一般人想像不到的。但是農民所得的貸款被壓得只勉強夠生活的最低水準。按照合理的成本應該是每公斤1.80美元，而市場價格只有1.10美元，換算起來採收工資每小時只攤到0.12美元（折合台幣4.20元），即工作8小時只拿到台幣33.5元。實行公平交易的公司是以合理的工資價格向農民直接收購，因此咖啡豆的品質亦是最好的一級。蔭下咖啡及有機咖啡亦大都是公平交易的咖啡。

（取材自Time, 3 March 2003）

SARS



SARS是嚴重急性呼吸道症候群的英文名稱縮寫，與伊拉克戰事並列為3、4兩月國際新聞的頭條，兩者都與人的性命有關。經過有關地區醫學界與美國疾病防治中心的合作研究，已經確定SARS的病原是副粘液病毒科Paramyxoviridae的冠狀病毒 Coronavirus中的新變種。

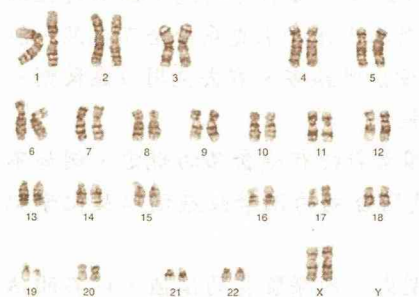
病毒 Virus是比細菌小，能透過素磁的微小生物，最初稱為濾過性病毒。討厭的是抗生素不能殺死病毒，一般肺炎能用抗生素治療，而抗生素對病毒引起的肺炎無效。對付病毒最有效的方法是接種疫苗來產生免疫力，因此醫學界急迫的要標定SARS的病毒，以利產製疫苗。現在已確定病原是冠狀病毒的一種，而普通感冒病原亦是冠狀病毒，但是SARS是毒性強的新變種，因為是前所未有的，所以人類對之沒有免疫力。

感染上這種病毒性肺炎的患者，在醫療水準較高的地區如新加坡、台灣、香港等地，只要能早期發現，早期在醫院中對症治療例如以類固醇消腫等，都能恢復。以感染者全群平均的死亡率在6%上下看來，實際上發生的傷害可能不及由於恐懼而引起的經濟損失。而地區衛生主管如果能在去年11月初期發現時就嚴謹處理通報，或者就能減少傳播的範圍了。

（取材自Time, 7 april 2003）

健康白皮書

開發人造 染色體



中國人形容精巧的製品為「巧奪天工」。歐洲人普遍反對基因改變的GM農產品，並不是GM食品有毒，而是在倫理觀上，認為干犯了造物主的作為，亦就是巧奪天工。現在美國能源部答應解析人類基因的Craig

Venter，在3年內資助300萬美元，發展「合成染色體」，第一期目標是「能自我複製的生物含有全部人工合成的染色體」。Venter邀了包括1978年Nobel生物獎得主Hamilton Smith的25位科學家團隊，來做出「人造生物」。

在完成人造生物的目標之前，一定會有技術上以及倫理上的困難，至少大家都會想到將會用在發展生物武器上。玩火或許是人類從小孩到成人都不有的不良行爲吧！

（取材自Science, 29 Nov. 2002）

中年女性的 腹部脂肪

中外的藥店老板都承認，有兩種藥品是通常沒有明顯效用卻又是永遠有生意的，就是生髮藥及減肥藥，前者的顧客是中老年的男性，中年女士則是減肥藥及減重健身房的忠實主顧。

美國醫學會刊最近對減肥提出的建議是運動。適當的運動不但減低心臟疾病的發生，對糖尿病、高血壓以及某些癌症都有效果，更重要的是消除在腹部器官外面積聚的脂肪，這部份的脂肪是最難減去的，卻又是許多慢性疾病的根源。這是一項試驗的成果，動員了173位年齡在50歲到75歲經常靜坐不動的超重女性，分為兩組：一組照常作息，不做運動；另一組每禮拜5天，每天做有氧操、走路、騎腳踏車等運動合計45分鐘。一年後，對照組體重照常，而每日運動45分鐘的一組平均減輕1.36公斤，雖然減重不多，重要的是經過斷層掃描量出腹中脂肪，亦就是最難排除的腹部器官外附著的脂肪減少了6.9%。因此，一年的辛苦是有代價的。

（取材自Time, 17 Feb. 2003）

2002年 食品科技

英國出版的AgraFood Biotech（農業食品生物科技）雜誌調查，美國人就20項在2002年的食物科技發展中最重要項目，結果第一名是「高茄紅素番茄」。這是由於茄紅素是有效的抗氧化自由基物質，而抗氧化自由基能抑制癌症。

其他最有價值的新科技產品是：抗病毒的甘藷、含有人類乳頭狀腫瘤疫苗物質的香蕉及馬鈴薯、保持蔬菜及水果新鮮度的基因以及能適應不良環境的植物基因；不過這些新科技農產品都還沒有到商業生產的階段。

（取材自Agrafood Biotech, 26 Nov.2002）

健康白皮書

脆弱的心

講到容易得心臟病的典型人物，最容易聯想到的就是滿臉紅光，肚子大大的中年人，但是美國Women's Health Issues報導心臟病是婦女第一號殺手，而且是女多於男。美國婦女有心臟病在身的有6千4百萬人。另一項統計指出在過去20年中，美國男性每年死於心臟病的從51萬人降到44萬人，而婦女則從49萬人昇高到51萬人。

一般人以為美國醫療水準比較高，但是1999年Gallup調查，對於50歲以上，屬於高心臟病群的婦人，正確診斷出心臟病情的只佔58%。

在停經期以前的女性，由於女性激素的保護，罕有得心臟病的。但是在停經後，得心臟病的女性人數比男性增加得更快。好在近年來診斷心臟病的儀器已更為精確，保健運動及食療常識更為普及，使得預防效率更為提高。每年至少要檢查一次血壓及血液膽固醇成份。美國婦女有不少吸香菸的，絕對不利於心臟健康；幸而東方女性很少有此惡習，但是遭受二手煙為害的卻不少，要努力保持室內禁菸來維護婦孺健康。

(取材自Time, 3 March 2003)

魚油

美國Time雜誌在今年1月27日的食物與酒類欄中，介紹越南富國島的“nuoc mam” Fermented fish sauce，中文名稱是魚油，是醬油一類的調味品。古羅馬帝國時代亦作為普遍使用的調味品。

醬油與魚油的鮮味都來自蛋白質分解的氨基酸；醬油是大豆蛋白質發酵分解，而魚油則是魚肉蛋白質分解。大豆產自中國，因此只有在中國文化區域才有大豆發酵做成的醬油。至於以魚發酵而成的魚油，則在有魚之處皆能做魚油。大豆發酵物有豆豉、豆腐乳等等，皆有芳香口感。魚油是以鹽來調節魚在腐敗過程中的品質。東南亞、廣東、台灣皆有魚油，大都以非食用的下腳品魚蝦堆積在竹籃及木桶中，逐層加海鹽，腐敗後的魚水收集後煮成魚油。堆積期間至少4個月，發酵所產生的氣味腥臭難聞，不如大豆發酵物的好聞；就是臭豆腐，亦在煎炸後才有誘人的「香」味。

美國人引以為傲的傳統代表性美食，首推一大片有大理石花紋的5分熟、柔軟多汁的原味牛排。現代的兒童以至青少年，逐漸轉向到蔬果上面，成為或多或少的素食家，雖然只有4%的美國人自認是素食者Vegetarian。Time/CNN聯合調查素食者吃素的理由，健康是最大的原因，其次是不喜歡養畜場在飼料中添加抗生素及激素來促進成長，基於宗教信仰者只有6%。

吃素

吃素的方式可分為8型：1.以芽菜為主食者Sprutariaism。2.以水果為主的Fruitarianism。3.以生食蔬果為主者Raw foodism。就是加熱

健康白皮書



亦不超過48°C，以免破壞酵素。4.絕對素食派，排除肉、乳、蛋，甚至蜂蜜。稱為Veganism。5.蛋素派Ovo-vegetarianism吃蛋的素食者。6.吃乳製品的素食者Lacto-vegetarianism。7.乳、蛋不忘的素食者，Ovo-lacto Vegetarianism。8.吃半素者：包括可吃

雞肉者Pollo vegetarian，可吃魚者Pesco vegetarian，以及非嚴格素食者Semi Vegetarian。

素食的一大顧忌是營養的平衡。以上所列為第8型者，營養上不致偏失。通常嚴謹的素食者可能缺乏鐵質、鈣及維他命B12，亦要注意補充維他命B2及D。

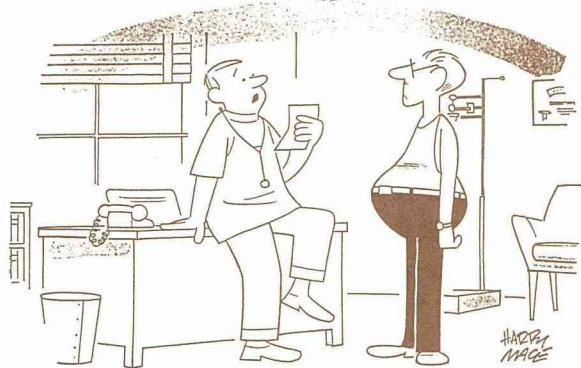
基督教的安息日派（主張在禮拜六休息）是不吃肉類的，其教友們一般比較長壽。純吃素者在理論上應該可攝取夠所需的營養，但亦常有欠缺者，有研究發現素食主義的母乳含B12及DHA較不充分，不利於嬰兒成長及視力。

除非是由於宗教信仰或是健康的要求，而遵行嚴格的素食者Veganism，簡稱Vegan。美國人中的偏好素食者，有93%自稱是上文分類中的半素食類，包括可以吃乳、蛋的第5，6，7，8類。一般人以為佛教吃齋就是吃素，其實在泰緬越等南傳佛教地區，早上送食物給托鉢的僧人稱為齋僧，並不忘肉類。佛教素食戒葷與辛，辛指五辛即蔥蒜之類。佛家戒殺生，因而素食是出於慈悲心。美國兒童常常由於愛護卡通中可

愛的小豬而不吃肉。成年人提倡素食的理由就更多了，除了健康的原因之外，還有珍惜世界資源的應用。尤其美國飼養豬、牛、雞等家畜禽，都使用大量的五谷，因此生產1公斤的動物性蛋白質，要比生產同量的大豆蛋白質，消耗更多的自然資源，例如多50倍的水份。不過對於典型的美國人，一塊大牛排仍然是傳統的美食，很難想像有一天一塊豆腐會成為「America's food」吧！

（取材自Time, 15 July 2002）

【開懷篇】



「你擁有65歲男人的完美體型，可惜的是，你才40歲！」