

忘掉「每日五蔬果」吧！ 現在「每日八蔬果」才健康

文/王仁助

歐洲心臟病期刊 (European Heart Journal) 2011年1月發表的研究顯示：「每日五蔬果」已不再足夠，現在要預防缺血性心臟病 (Ischemic Heart Disease, IHD)，每天至少需要攝取八份生鮮蔬果（約650克）。

依據聯合國世界衛生組織及世界銀行之研究，就未來疾病發展趨勢而言，2020年全球疾病負擔之前五名將為：缺血性心臟病、憂鬱症、交通意外、腦血管疾病及慢性阻塞性肺病。「缺血性心臟病」又稱為冠狀動脈心臟病，主要是因心臟供血不足而引起的疾病，主要是由於供應心臟血液的3條冠狀動脈內壁上產生粥樣硬化斑塊，造成這些冠狀動脈發生粥狀動脈硬化，進而引起冠狀動脈狹窄阻塞，進入心臟的血液流量減少，心肌可得到的氧氣和葡萄糖養份減少，心肌細胞就會發生缺氧甚至壞死，有點類似中醫所謂的「胸痹」或是「心痹」。在日常生活中，偶爾曾聽到某些人「無疾而終」，但是根據醫生臨床經驗的探討，事實上，這些人可能就是罹患所謂的「無痛性心肌缺血性心臟病」。

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 在2003年時曾建議每日食用400～500克蔬果準則（即約每日攝食5～6份蔬果），但依據英國牛津大學對8個歐洲國家，年齡在40～85歲之間，進行超過30萬人的流行病學調查發現：每天攝食越多蔬果的人罹患缺血性心臟病的風險越低，如每天食用多於八份蔬果的人相較於僅吃三份蔬果的人，其死於心臟病的風險降低了22%。只要每天多攝食一份約為80克重的蔬果，相當於一根小香蕉、大小適中的蘋果或是小胡蘿蔔，就可以降低4%罹患心臟病的風險。

來自倫敦大學的學者認為上述流行病學的結果只是趨勢的調查，應用在臨床上仍有爭議，有人會想「若蔬果中具有保護心臟的成份，何不萃取後製成一粒藥丸，這樣還可以減少想該吃什麼最有效的擔心！」確實，過去有許多具抗氧化活性的成份如維他命，臨床試驗迄今仍未證實在癌症抑或心血管疾病中具有顯著療效，其原因可能是因為具有保護能力的關鍵成份尚未被找到，某些特殊的微量營養素或許不是重點，說不定「良好的飲食習慣」才是重點。



苗栗地區草莓常見生理障礙分析

文圖/吳添益

苗栗地區草莓面積約佔全台之80%以上，近年來在田間經常發生生理障礙，但原因不易辨別，影響草莓生長發育，甚至造成植株死亡。有鑑於草莓作物對苗栗地區產業之重要性，摘錄其重點供從事草莓生產者參閱。

農作物栽培過程中均衡且適量攝取碳、氫、氧、氮、磷、鉀、鈣、鎂、硫、鐵、錳、銅、鋅、硼、鉬、氯等元素，同時要保持耕作環境安全才能讓農作物健康成長。農作物從土壤中吸取養分，要是生長過程中養分吸收不足或過多，作物生長將受到抑制，部份葉片會出現黃化症、甚至於葉肉細胞壞死成褐色斑點等症狀。有些農民朋友為追求高產量，常造成不當的、過量的施肥習慣，栽培期間容易出現此類營養障礙，反而造成產量及品質下降。當出現這樣的問題時可以使用葉面施肥及液肥施用來解決。茲將最近幾年在本區所觀察到草莓葉片缺乏症狀的特徵供農民參考。