



食物與營養

糖果的營養比根像的更好



糖果的營養比根像的更好

在美國，人們常說，「One apple a day, keep doctors away」一天一個蘋果，可以遠離醫生。讀者文摘曾介紹十種對健康最有利的水果，其中蘋果排名第一；因為蘋果含有豐富的纖維，可以降低心臟病發病率、消除口腔細菌、改善腎臟功能及減肥、消化不良與防止便秘等等。

最近美國康乃爾大學的研究，食品學家指出蘋果含有一組化合物可以預防因為神經細胞退化所產生巴金森氏病和阿茲海默症。這項研究發現蘋果含有一種植物化合物——槲皮素(querعتin)，它在實驗中的老鼠受到氧化壓力侵襲時，可以保護腦內的神經細胞。實驗結果還指出，多吃蘋果，除了抗癌外，還能提供主要的生物活化物，減少神經細胞退化的疾病。



食物與營養

蘋果的營養比想像的更好

其他的研究也證實蘋果所含的植物化合物和降低癌症、心臟病、糖尿病有關，甚至還能抵抗細菌和病毒的感染。

另外也有實驗顯示蘋果除了抗過敏和消炎外，還能幫助減肥。

本文譯自：

Annette Nielsen, "Apple May Be Healthier Food Than Scientists Thought", The Saratogian Newspaper, Nov. 24, 2004, USA

贈送巴金森氏病患者運動衛教影片 VCD

本影片為美商默沙東藥廠澳大利亞分公司贊助澳洲巴金森氏病協會製作，由默沙東藥廠台灣分公司編譯為中文發音，並經台灣神經學學會動作障礙學組審閱。全長 45 分鐘，除了包含暖身、足部、肩部及全身運動外，並以山溪流水的配樂及影像教導放鬆的技巧。相當適合巴金森氏病患者每天的運動的需要。有意索取者，請與台大醫院巴金森氏病研究室助理聯絡。

(電子信箱：twparkin@ha.mc.ntu.edu.tw)

(電話號碼：(02) 23123456 轉 5343)

