

點心試驗報告

【本報特訊】點心雖然細小，但根據消費者委員會最近完成的點心比較試驗報告，點心含有高脂肪及高膽固醇，因此，如果肥胖或進行節食減肥的人，便應留意。

此項點心試驗，係由香港大學化學系協助進行，及檢定了各種點心所含的水分、脂肪、膽固醇、蛋白質、糖、鹽、熱量的成分。

提供試驗十種不同點心樣本，係在港、九、新界各茶樓、酒家購買，從試驗檢定了下列各項：

水份 報告指出，蒸餾的點心，所含水份，高達百分之七十六，牛肉腸粉及雞扒，同是百分之七十六，其次是牛肉腸粉，百分之六十七，蝦餃百分之六十四。大部份的點心，所含水份，介乎百分之六十至七十之間。

但報告又指出，正如大多數的食物一樣，點心多含水份的原因是：(一)這些產品需要足夠的水份，才能柔軟可口，(二)最後的蒸餾階段，使點心裡的水份更加充滿。

脂肪 油炸的點心，像春卷及手角的份量含脂肪較低，祇有百分之三十三，麵包所含的水份是百分之四十四。

試驗檢定了凡油炸的點心，所含脂肪較高，手角是百分之三十八，而春卷所含的脂肪，則是百分之二十九。

不過報告亦指出一些蒸餾的點心亦含有高脂肪份量，例如鮮蝦的脂肪少過百分之二，而蝦餃則多達百分之十八，牛肉腸粉的脂肪是百分之二十，比牛肉的脂肪多了一倍。

報告透露，這些點心的脂肪含量之所以那麼高，是由於加入肥肉所致，從大

深忌固醇及減肥人士不可不慎

酒家購買的點心樣本，所加的肥肉，並不少於樣本的百分之五。

試驗項目中有一項是脂肪含有否及脂肪含量的分析。麥子油的不飽和脂肪酸，加入食物，對人體有益，試驗結果，所有樣本點心，都沒有不飽和脂肪酸。

膽固醇 試驗報告透露，大部份試驗樣本點心所含的膽固醇含量，與肉類如火腿、牛肉、瘦豬肉及雞肉所含的膽固醇成分相近。

但報告同時指出警告說，雖然從點心中所吸收的膽固醇，並不直接從食物中吸取，但人體內的膽固醇，除直接從食物中吸取外，亦會從動物脂肪中的飽和脂肪酸製造，多種點心的脂肪成份較高，因此怕膽固醇增加的人，就應特別留意。

蛋白質 點心所含蛋白質成份的多寡，視乎所用肉類而定，用含蛋白質成份多，試驗樣本中，最低是牛肉腸粉，祇有百分之二，最高是牛肉腸粉，祇有百分之二。

報告又指出，燒賣及牛肉腸粉的蛋白質都低過百分之十，而瘦豬肉及牛肉的蛋白質却是百分之廿。

味精 試驗發現樣本點心的味精含量，牛肉腸粉，手角，魚翅餃是百分之二點五，而牛肉腸粉則是百分之零點五。

報告指出，一個體重一百廿磅的人，每日不應吃進六點五克的味精，根據試驗的發現，如果一餐點心所吸收的味精是三克，如果一日三餐都在茶樓、酒家進食，所吸收的味精，便可超過六點五克。

試驗亦找出各種樣本點心每一百克所供給熱能(卡路里)的份量，發現雞扒是八十九，而手角則多至四百四十三。

早吃粥有益

在江南各地，多數人家，清晨皆吃粥，特別是蘇州、上海人家，吃粥約菜，最為考究。

好的飲食方法，是使身體健康，也是最好的一根補藥。這是最古老的傳統風氣，也是最好的一根補藥。

早晨食粥 飲食妙訣

早晨食粥，可謂粥中之最妙者。早晨食粥，可謂粥中之最妙者。早晨食粥，可謂粥中之最妙者。

生衛與康健

早晨食粥，可謂粥中之最妙者。早晨食粥，可謂粥中之最妙者。早晨食粥，可謂粥中之最妙者。



宋范仲淹 吃法巧妙

范仲淹，字希文，以清苦自勵，其吃粥之法，最為巧妙。其吃粥之法，最為巧妙。其吃粥之法，最為巧妙。

為嬰兒量溫度的常識

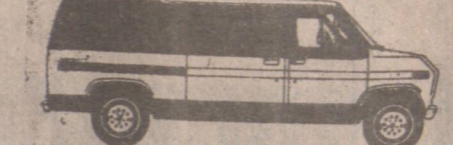
每一位育兒的母親，都應該知道怎樣為嬰兒量溫度的常識。因為發熱是嬰兒患病最普遍的一種病徵，也是通常發病的一種先兆徵候。

最好用紅溫表量嬰兒溫度，在使用前應先將溫度計內的水銀搖下去，再注意溫度計上所指示的溫度，至少低於攝氏三十七度，華氏九十八度，就是發熱。

再將溫度計上端插入嬰兒腋下，用指頭按着嬰兒的後背，另一隻手輕輕的把溫度計的針頭插入腋內約一吋左右，大約經過二分鐘可取出查看有多少度。

普通健康正常的嬰兒，腋內的溫度是攝氏三十七點六度至三十八度(華氏九十八點六度至九十八點八度)。如果溫度超過攝氏三十八度(華氏九十八點八度)就是發熱的徵象，這樣情形就應速請醫生診治。

這種情形就應速請醫生診治。這種情形就應速請醫生診治。這種情形就應速請醫生診治。



溫哥華東區 列治民

近乃路，開價五萬三千。四房，一廳，兩浴室，土庫。近巴士，商店及學校。

①開價七萬五千九百，兩年新，四睡房，款式時髦，地點適中，鄰近清靜雅緻。

②開價八萬一，兩層四睡房兩層半浴室，有土庫，地點清靜優美。

③開價九萬二千五百，全新新屋。三睡房，內外裝飾華美，材料特別。

置業請電話
MONTREAL TRUST 274-7221
NORA LEUNG 277-0315

The Plimley Ad

2211 W. 4th Ave., Tele: 731-3141

便利佳士拿車行每週特價

第一架在北美製造前輪推動四汽缸之新型跑車黃色車身，黃黑兩色布及人造皮坐位Radial Tires自動波1700c.c.德國福士廠車頭，風油軟，車身裝飾線條，美侖美奐。

原價\$5918.00 特價\$5555
(本週特價至1974年4月28日止)

PLIMLEY
Since 1993 - The name is your Guarantee

雅慈油漆

房屋店舖內外油漆。大小油漆工程。電話：二五五-四五一〇

移民佳音

曾服務政府十五年移民官曾先生 FRANK MOON 宣佈開業，凡有移民問題，歡迎免費詢問。辦公室近華埠 525 SEYMOUR 街106號房。電話：684-6710

CLAYTON WONG D.S. CLAYTON LTD. ELECTRICAL CONTRACTORS

PHONE 254-9611
323 SEMINDR VANCULVER B.C. V5L 4H3
Member of E.C.A.B.C. and N.E.C.A.

電器有問題嗎？我們有很多為你服務的方便處。為你設計，更為你按裝有電動暖氣機，自動防火鈴裝置，緊急照明燈裝置，光管平到你笑，請撥電話詢問：二五四-九六一一。黃聰先生

G.M. PRINTING LTD.

713 E. HASTINGS ST., VANCOUVER, B.C., CANADA V6A 1R3
PHONE (604) 254-4442

精美印刷有限公司

- *BOOKLETS, MANUALS
- *BROCHURES, FOLDERS
- *LETTERHEADS
- *BUSINESS FORMS, CARDS
- *TICKETS, FLYERS
- *MENUS, CHEQUES
- *NCR FORMS

- ☆精印各種中西文件
- ☆七彩餐牌外賣餐紙
- ☆聖誕年咭通勝日曆
- ☆名片信封信紙單據
- ☆喜帖壽帖圖章膠印
- ☆傳單書畫報刊雜誌

最近購進全新德國先進印刷機械精印 28 1/2" X 20 3/4" 彩色甫士咭

為促進閣下的事業忠誠服務，手工精美、起貨迅速、價錢公道而廉宜。

高華實業有限公司 Transpacific Realty Ltd.

2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604) 873-8591

新盤

- △西區老連街一七二四號書房及會客室。包生財工具，只要價五千元。
- △525 Mainland 街近女皇公園，三睡房，高貴全土庫另有廚房浴室，開價七萬九千五百元，四至五時開門，全新商舖，字樓，二層，兩層，兩層，全部租出，投資良機。
- △Loarino Park Kirsilano 西第一街四百號附近全新豪華住宅，五大房間，毗鄰公園，好車房，有電子控制門，開價二十萬零五千元，請預約。
- △西六十三街五五三號，廿二年新，三六房，四十六乘一十二尺，土庫全部完成，請預約。

本公司忠誠代理

房屋買賣 商業投資 地產物業 管理及燕梳業務

本公司總代理

加國出售加州屋崙

「美國之香港」

R & R Aluminum Products

2990 E. 22nd Avenue Vancouver, B.C.
承接鋁窗鋁門

ALUMINUM CONVERSION

WINDOWS & DOORS

SINGLE GLAZE 雙或單
DOUBLE GLAZE

CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS 接駁水溝

ALSO!! 接裝或改修

AWNINGS PATIO COVERS RAILINGS

ADDITIONS - REMODELLING

大小工程 GENERAL REPAIRS - SUNDECKS SIDING - ROOFING - CARPORTS REC ROOM - PAINTING - STAIRS

估價電話免費

438-4112

BUILT TO LAST 32 YEARS EXPERIENCE

R & R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335

李岳楨住宅

電話：二六一-六〇八九

△東區市勞動街交通最便利實價廉屋觀車房，立可遷入，開價四萬六千五百元。

△西區法國街七九五〇號三睡房兩年新，土庫完成，祇開價九萬七千五百元，最低價。

本公司香港聯號高華實業代理有限公司

公司，(TRANSPACIFIC AGENCE LTD.)已於一九七九年四月一日，在港開始營業，專誠為僑胞服務，代客買賣香港(交吉與否均可)加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢，請與溫哥華聯號潘先生接洽。

香港高華實業代理有限公司地址如后

香港皇后大道中七十四號

皇后大廈 二〇一室

電話：(五)二六三五一五