

應用微生物學系系刊

第三期 系刊 11/13/2003 出刊

[會長的話](#)

[人物素描](#)

[系學會相關](#)

[美食介紹](#)

[旅遊介紹](#)

[好書介紹](#)

[Tell](#)

[U More](#)

會長的話

當會長選舉結果公佈的那一刻起，我知道這個重責大任將落在我肩頭。系學會會長一職，有著融合凝聚系上各成員向心力的使命。迎新活動的圓滿落幕，獲得學弟妹及學長姐們的好評，備感窩心，也讓我更具信心！接踵而至的各項大型活動，例：校慶運動會、生科院聯合校慶晚會，都需要各位熱情積極的參與，展現應微系強而有力的向心力！！系學會的運作也從學期初紊亂的腳步中，漸漸踏上有條不紊的步伐。各部部长也積極的執行份內的工作，各司其職，整個團隊也正熱烈的營運起來，也希望這份活力能傳播開來，使我們應微全體更具活力，更有朝氣，發揮「嘉大最強 蘭潭應微」的精神最後也預祝系刊發行成功！！

會長 昱辰

人物素描 翁博群老師隨筆二三話

如果求學的歷程並不順遂，基於什麼理由可以讓一個人情願在學術界裡發展呢？「只是比別人多堅持一下，我相信，應該是屬於你的就會屬於你。」翁老師簡潔的下了結論，入秋的午陽斜映在老師自信的笑容上。

十幾年前的南部還算窮鄉僻壤，在那個升學主義掛帥的年代裡，大學門檻是那麼高不可攀；眾多名落孫山外的莘莘學子終將面臨人生的轉折，於是有人選擇了三專制的屏東農專就讀。「那個時候升學率低歸低，落榜還是很有壓力的，畢竟事實就是不如人嘛！於是就進入了名符其實的『放牛班』。」翁老師如此自我調侃。在屏東農專的三年歲月裡，執著於和動物的互動上，曾在實習牧場工讀的老師回憶著：「那時就住在牧場裡，整天跟豬啊牛的相處，我覺得沒有人比我更了解這些動物了。」喝了口咖啡，老師笑了笑：「放牛其實也沒什麼不好阿！」

話雖如此，但那段歲月裡，放牛之餘，相信老師也努力在這個領域好好認真學了些東西，於是三專畢業，就考上東海畜牧系，成了屈指可數的插大生。然而命運的考驗並未就此斷絕，二年後取得學士學位後，研究所卻又慘遭滑鐵盧。「所以我說我的求學歷程一開始就不是平步青雲的，甚至可以說是充滿坎坷。」老師用一種達然的態度淡淡的說。

沒有考上研究所，所以回到母校從事研究助理，而那時屏東農專已升格成國立屏東技術學院，老師就待在獸醫系環境行為研究室，等待下一次機會的叩門。因緣際會下，此時的屏東技術學院與美國華盛頓州立大學成了姊妹校，特地開放名額讓學生進行交流；老師把重心放在托福與 TRG 上，一舉考上了外國研究所。「外國是比較教授取向，因為你的學歷就代表你的專業，不需要質疑。如果能克服語言溝通的隔閡，教授又允許跟著做研究，其實這並不難。」老師笑著解釋為什麼考不上國內研究所卻去喝了洋墨水。

在海外的日子，先後在華盛頓州立大學取得碩士學位，又在維吉尼亞理工暨州立大學取得博士學位，求學旅程也進入尾聲了。面臨就業市場的競爭，老師怎麼取向呢？「其實這並不困難，因為我當時已經應徵上公司了。」老師笑了笑：「比較掙扎的是要不要回國？畢竟留學八年，P.H.D.也是在這裡拿的，這裡的環境體制你太熟悉了。回國，反而猶豫，雖然國內也有應徵上工作。」「那最後引發老師回國的動機是什麼？是家庭嗎？」「我雖然是家中獨子，但真正想回台灣發展，我想是個人意願；因為即使現在在國內，自己的生活圈還是蠻獨立的。」老師從容的回答。從動物科學為起點發展的翁博群老師，在營養免疫與遺傳免疫領域專研的

背景下踏上的台灣本島的土地，帶著熱情與抱負進了台北榮總的幹細胞研究室從事博士後研究。「我那時是下飛機第三天就提著公事包上班了喔！」老師又展露出他一貫自信燦爛的笑容。

然而又是如何跟嘉義大學搭上線的呢？「我想這個緣由還挺有意思的。」老師頓了頓：「那時在研究室裡和老闆有了意見上堅持的衝突，就開始想著，我一定非跟在你身邊不可嗎？所以就連上了內政部的青年就業輔導網站，得知嘉義大學分子生物學系需要一位教導免疫學的老師。在距截止日的前一兩天，連忙把資料寄出去，還來不及翻成中文呢！」語既於此，老師正色道：「其實研究室裡能有坦白的溝通是件好事，大家把心裡話說出來討論，在有共識後才能無間的合作下去。只是我會問自己，是不是必須侷限在這個圈圈內發展？」老師釋懷的笑著說：「所以我就成了兼任教師啦！」

屈指算算，這已經是去年的事情啦！「那時我每週一次到嘉義來上課，台北也持續著實驗，但是仍不相信這就是我的極限。」老師笑了笑，說：「後來就得知應用微生物學系招聘新教師的訊息。」

對於人際交往的頻繁，道家說「無為」，佛家主張「隨緣」，綜觀這種認真卻不強求的態度，是宿命還是巧合？紅塵紛沓中，翁老師的腳步卻一直在嘉大佇留。「那時的目標有兩間學校，都希望能獲取教職缺額，沒想到果真又留下來了。」老師聳聳肩：「這並不代表學校程度上的問題，我想這是專長的考量。可是我所專門的不符合那邊需求，而這邊的應微梯次裡我恰好能出一份力罷了。」面對我們所未知的佼佼者競爭裡，脫穎而出的翁老師臉上笑容依舊那麼謙和。

然而對一個從事學術研究的人轉換跑道到教職上，縱然專業程度足夠，教學技巧卻又是一番天地；如何有條理的觀念講解、啟發思考與討論以及和學生的互動也是一門不小的學問。關於目前為止的教學心得，老師說：「其實我從不備課的。頂多只是做 Power Point 而已。」看著愣住的採訪者，老師又說：「在國外唸博士的時候就曾任教學助理，有時候教授不在就得全權處理負責。雖然那時是兩個助教同時分擔實驗課的內容，但是外國學生有話直說的個性還蠻難應付的，偏偏他們有時就是打破沙鍋問到底。比較起來，我們的學生乖多了，我想這是文化上的出入；加上當初也有修習過教學軟體的製作應用，所以目前為止還沒有什麼瓶頸。」

在現今炙手可熱的生物產業科技圈裡打滾，算是個令人欽羨的角色。但是自本學年度開始，翁博群老師既然成了國立大學的教職人員，就理應受到公務員不得兼差的限制，物質條件也畫了個框。「請教老師，您對現在自己的期許是什麼？會不會就一輩子為人師表呢？」「我想責任是個很重要的原則。今天我教書，fine，我就希望學生好好學到東西。我也當過學生，自許並非標準的好學生，anyway，還是有個限制在，這是本分。所以現在對自己的期許是清楚的把知識交給你們；而未來，我也不很確定。」老師笑了笑：「我不喜歡限制自己，所以我從台北榮總研究室來到了嘉義大學；我也不知道幾年後又有什麼想法，雖然從學生時代到就業，我一直都跟校園脫離不了關係，只是從台下到台上而已，反正把握當下比較重要，我只確定我對 Stem Cell 的研究會一直堅持。」

「老師您為什麼特別對幹細胞 Stem Cell 那麼有熱忱呢？」「我想有一部分蠻重要的理由是基於我自己天生的缺陷。這個是很自私的理由，我承認。但當有一天了解這一切的原因過程時，我想我會拿自己做第一個活體實驗。」翁老師笑了一笑：「而且就算出發點是自私的，有了完善的研究成果造福大眾，也沒什麼錯阿！」

採訪完兩週後，進入緊鑼密鼓的期中考週。走筆至此，已有數科成績公佈，翁老師教授的組織培養課程也在日後發布成績。老師依然不改溫敦的個性與同學討論著配分，十題問答的出題內容不算刁鑽，對於不及格的同學亦予以期許。接著針對實驗的內容由同學上台輪流做報告，瞥見老師在一旁專注的眼神，突然想到這個人背後歷程是這麼否極泰來的經過，當初那個放牛的小孩，而今已衣衫筆挺的在此傳遞著知識的火炬，於是耳際又隱隱響起當初老師為自己的採訪所下的結論：「只是比別人多堅持一下，我相信，應該是屬於你的就會屬於你。」

Where there is a will, there is a way. 我想翁博群老師就是這句話的最佳例證吧！

行痴.癸未.乾

系學會相關

收支

日期	明細	經手人	金額
92/8/27	值星帶 1 條	昱辰	100
92/9/3	便當 50*14 新生訓練	昱辰	700
92/9/3	便當 50*21 新生訓練	昱辰	1050
92/9/7	大湯匙 10*10, 鍋子 155*10	筱羚	1650
92/9/12	系服 200*147	健邦	29400
92/9/12	系學會贊助 5000	玉萍	5000
92/9/22	分區迎新補助 北區	啓嘉	900
	分區迎新補助 中區	健邦	400
	分區迎新補助 南區	証傑	900
92/9/24	教師節禮券 1000*4	千惠	4000
92/9/25	印泥 85*1	千惠	85
	麥克筆油 113*3	千惠	339
92/10/1	系學會講義 1*19	昱辰	19
92/10/8	系學會講義 245	昱辰	245

上學期餘額：\$32282 元

系學會會費：大三+大二+大一

= \$12000 元 + \$24000 元 + \$23500 元 = \$59500 元

共 支：\$44788 元

餘 額：\$46994 元

結算至 92/10/20

玉萍

家族名單

家族	座號	94 級	95 級	96 級
1	13	繆欣諺	*林健邦	鍾睿容
	14	陳威年	王瑞喻	陳怡璇
	19	簡勤益	賴嫻樺	許婷婷
	26	李宗憲	康証傑	章瑋倫
2	6		易俊宏	林家宏
	23	廖專琪	*陳勃羽	鄭宇翔
	40	郭乃瑜	王若嫻	楊筑驛
	48	張惟舜	蔡祐安	黃靖惠
3	1	林宜櫻	周伯珉	翁健堡
	8	林怡馨	*蔡耀德	黃騰緯
	18	傅彥銘	謝曜宇	陳奇雍
	46	林美慧	謝仲岡	黃偉誠
4	4	陸光柱	張益誠	林雨潔
	7	張峯聖	林炯宏	李長政
	11	李威霆	吳宗軒	邱獻葳
	31	張育璋	*吳玟慧	黃元麒

5	3	張晉魁	陳建宇	陳信安
	10	陳潔民	翁千惠	沈永勝
	22	郭議駿	*蔡宜文	黃彥錦
	42	陳俊綸	蘇哲民	鄭宏宇
6	21	沈毓聰	張上仁	董易庭
	25	陳學韜	吳俊緯	呂馥吟
	29	胡佳雯	林昱辰	林孟鋒
	37	游力邦	*孫銘鼎	陳義聰
7	12	林慧雯	朱志文	邱建銘
	32	賴孟沂	*徐熾晴	石穎軒
	47	陳光渝	陳雅琪	游家進
	49	李芳茹	李振宇	何珮君
8	28	陳冠傑	郭承翰	林家夙
	35	陳鵬文	龔玉萍	陳玉純
	36		蔡瑞蘭	王鴻政
	51	劉昱貞	鄭佩儀	廖俞丞
9	2	吳泓聰	許慶將	林彥甫
	15	陳雅婷	周俊宏	莊淑惠
	17	范湘沅	*李筱矜	張志豪
	30	許正忠	王麒璟	陳次郎
10	9	賴俊元	*林頌傑	沙潤杰
	39	駱煥庭	黎根延	翁瑜君
	41	鄭自勝	游景翔	廖玉婷
	45	王澤嫻	陳裕豪	謝政原
11	16		*李根樹	葉國裕
	24	陳順佳	劉怡姣	張証維
	34	施景耀	邱啓嘉	張國銀
	44	李孟娜	彭建邦	賴彥璋
12	5	陳怡菁	楊書瑋	陳易聖
	43		*沈哲慶	譚敏詩
	50	李宗碩	宋益成	曾芝文

註：*表示家長

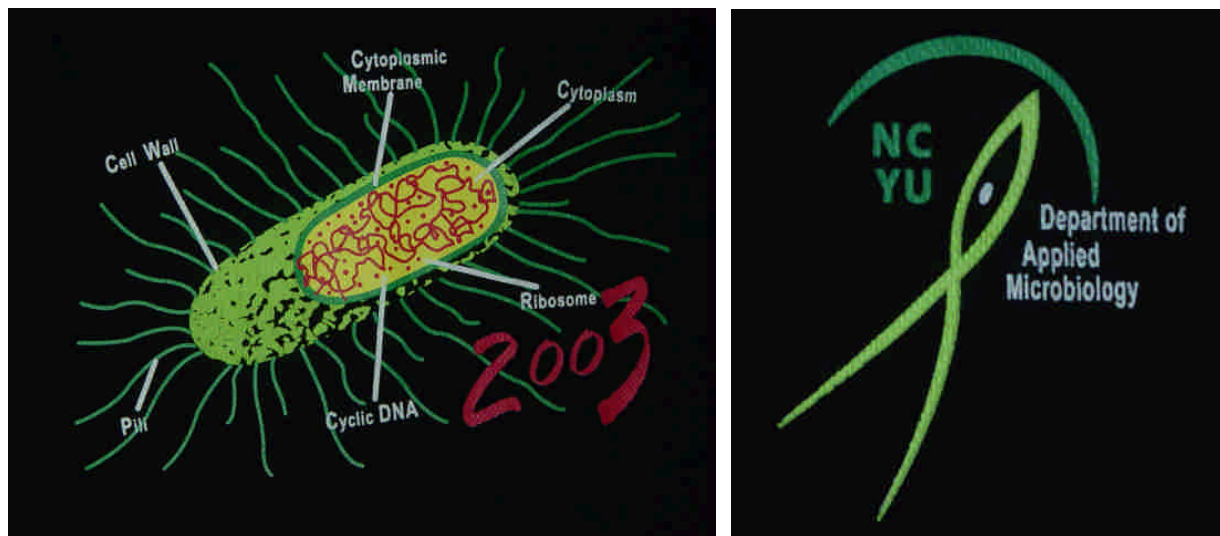
建

邦

系服說明

本系為應用微生物系，所設計的系服當然與微生物脫離不了關係囉！微生物包括原核生物界與原生生物界，而這次設計的主題便是以此為主題。正面為一原生生物-內格里阿米巴，特徵是唯一不以偽足行變形蟲運動而以鞭毛作為運動胞器的阿米巴，這是一種寄生性的阿米巴原蟲，我將其外型簡化為線條後便成為正面圖樣的主體，背面則是一隻桿菌，許多人一定會認為它是大腸桿菌，但其實那只是我隨手畫出的一隻桿菌，因為真的大腸桿菌是沒那麼長

的纖毛的(因為其長度所以我標的是鞭毛 pili)。



設計時其實還有在衣服背面右下角與手臂處各設計圖樣，但礙於經費限制最後將其捨棄之，若是因此而感覺背部圖樣略嫌單薄可就別怪罪於我囉(笑)。

設計者：應微大二 景翔

美食介紹

店名: 和風館

這次要介紹給同學的平價美食是這家位於民族路上的”和風館”，菜單上有各式各樣的日式料理，日式拉麵、蛋包飯、岩燒牛肉、手捲和壽司等。其中拉麵的種類最多，如味噌、海鮮、豚骨、蔥燒…等，價格又能符合我們學生的需求，所以要在此推薦給各位。

店內布置簡單、乾淨、明亮，又有電視與書報雜誌供閱覽。不過最重要的當然是我們的拉麵味道如何囉！在嚐過一次後發現它的湯頭顏色澄清，味道清淡，不同口味各有特色，麵中還有叉燒肉、海苔和魚卷，此外，麵條有一般拉麵、日式拉麵(+10元)和烏龍麵(+10元)三種可供選擇，份量適中。如果有興趣也可選擇其他料理希望大家有機會都能去嚐嚐看。

志文、承

翰 編撰

旅遊介紹

高雄之旅

提起高雄，或許就會聯想到，她是台灣第二大都市，同時也是座工業大城；有鑑於此，就我從小定居高雄來說，空氣及水質並不算佳，但近年來河川整治，略見成效，因此環境水質已改善許多。如今，高雄正興建捷運，中山路上的交通顯得較零亂，但約三年後第一條從火車站到小港機場的捷運路線就會完成，為疏導繁忙交通帶來契機。基本上，暢遊高雄，「機車」是最方便的交通工具；高雄市並不大，騎機車就可通達四方。若欲搭公車轉轉高雄也行，不過由於高雄市公車不如台北市班次多，路線也不像其四通八達，所以有時得靠轉車，才能到達目的地。

以下，就我對高雄長期的認識來為大家介紹幾個「到高雄不得不去的好去處」!!

西子灣：這可是我第一個聯想到的好地方喔!最佳遊覽西子灣的時間是下午傍晚時分，因為她面西，所以說到西子灣看夕陽是再好不過的了!橘紅色的夕陽美麗而清晰，加上氣氛使然，因此西子灣也成為許多情侶駐足的地方。另外，西子灣位於國立中山大學旁，可說是中山大學的一部分，所以來到西子灣也可順便逛逛校園，享受自然和學術合一氣息。倘若稍嫌不足，還可穿越中山大學沿路往山上走，有許多觀海景、賞夕陽、數星星的景點，附近也設立咖啡車，眼看美景、口飲濃醇咖啡，在繁忙之餘，讓心靈藉此沉澱。

P.S.如果選擇下午前進西子灣，由於途中經過高雄女中，下午正是學生放學時間，可以感受一下高中生年輕活潑的朝氣喔!!(給有興趣的同學參考一下)

城市光廊：這是高雄市目前最新最漂亮的建設，晚上高雄市最浪漫悠閒的咖啡公園。她結合了露天咖啡座和中央公園，週末時會有各種 Band 和表演團體演奏，完全免費欣賞；也可點杯飲料，和朋友聊天的好去處。

新堀江：於城市光廊旁，高雄販賣最新流行樣品的地方，想跟著流行走先到新堀江吧!!這個地方常有歌手舉辦簽唱會，或是一些宣傳活動，帶有台北西門町的感覺，是高雄晚上最熱鬧的地方。

p.s. 新堀江旁的麥當勞，依個人看法是高雄麥當勞中人潮最多的一家，提供給外出還喜吃麥當勞的人一點小資訊!

蓮池潭、澄清湖：蓮池潭湖面上有一個虎頭跟龍頭的長型建築，分別由虎口和龍口進入參觀，周邊景色不錯。至於澄清湖，需門票，一人100元，但澄清湖可以露營，還有森林浴等等，較蓮池潭值得推薦。

p.s. 澄清湖棒球場和長庚醫院就在澄清湖旁。

愛河河畔：高雄市最近整治愛河後，連帶周邊河畔也規劃得很漂亮，散步、或走到高雄市電影館參觀，也可到附近廣場欣賞水舞。

旗津：若想到高雄海邊玩水堆沙，不妨到旗津，還可以吃海產喔!!只是近來缺乏管理顯得有些髒亂。不過這裡仍是烤肉放煙火的好地方，跟西子灣不太一樣，西子灣是沿岸，旗津是海灘，所以玩水是不錯的選擇。

以上就是為大家簡介高雄較有特色的遊覽地點，希望大家有機會

能前往一遊，感受南台灣第一大城的熱情與活力。

銘鼎

編撰

好書介紹

哈利波特 5 鳳凰會的密令

隔了好久，終於看到了哈利波特最新的一本書。剛剛拿到書的那個晚上，花了 9 個小時看完了他，感覺非常疲勞。

而對於這本書的內容，我只能說：羅琳已經開始把故事寫作的方向改變了，這本書變的更合適於大人閱讀，而不再能單純的歸類於兒童文學了，我必須承認，這是一個很令人沮喪的改變。在第一集中想像力的震撼，第二集消失的密室中的懸疑，第三集天狼星與哈利的過去(一個大家最有興趣的話題)，甚至是第四集火盃中的排除萬難，最後戲劇性的跟[那個不能說出名子的人]直接衝突，每一集都是高潮迭起，而且不斷的喚醒我們的想像力。甚至讓我們深深的融入書本之中，完全忘卻一切外界的事情。

相較之下，哈利波特 5 鳳凰會的密令，則是比較低沉的一集，這一集中出現較多篇幅在於描繪一個“魔法的現實世界”或者該稱為“魔法大人世界”當我看到神奇的巫師們，居然也和麻瓜們一樣，對於權力有著近乎狂熱的愛好(甚至能夠讓他盲目)時，突然感到好疲倦。但是這也提供我們另一個觀點，羅琳寫書的方向更為開廣了，觸角也開始接觸到了寫實型奇幻文學，想必之後的哈利波特會更讓人期待。

這一集中，哈利可以說是諸事不順，而且結局又不是這麼的振奮人心...甚至有些悲傷(請原諒我不能提太多內容以免影響各位閱讀的樂趣)。另一個明顯看出情節已經隨著哈利的長大而進入另一個階段的指標是：很多我們熟悉，也喜愛的元素，哈利榮恩妙麗之間的友情，三人與馬份的衝突，甚至是和海格的互動，都大為減少了。很明顯的，哈利顯然也進入了青年階段，在巨大的壓力下(大部分來自於對於未知的壓力)，和各種看似充滿不確定的情況中，哈利明顯的處於憤怒、不安，與焦躁中。甚至可以說本書的 3/5 都是哈利在生氣中，有些氣的有道理，有些卻是毫無來由的發脾氣(看起來非常像發育中荷爾蒙失調...= =a)。可憐的哈利，15 歲這一年想必是個痛苦的一年，要面對“普等巫測”的沉重壓力，還要面對友情、愛情、親情，和世人之間的問題，也難怪他會有這種反應(試想在準備聯考時，還有個瘋子隨時準備殺了你，更糟的是，相信你的沒幾個，全世界都把你當成瘋子來看)。但是，在這一本書中，又讓我們這些奇幻迷們，有幸閱讀到 J.K 羅琳 神奇的編故事功力(神阿...下輩子讓我當他小孩吧)。羅琳縝密的故事架構功力簡直是出神入化阿，相信大家看了我上面“稍微”提到的內容，已經有點擔心看不下去 941 頁的故事了吧。但是，羅林神奇的地方就是在故事結構上不時丟出懸疑情節，更要命的是環環相扣，讓人難以放下書本(相信我，我曾經 13 次告訴自己，該放下書去睡覺了，結果還是看到去吃早餐)。

我相信，在過完這一個憤怒的 15 歲之後，哈利應該已經經過了他成長最大的一年(事實上，請注意看書的結尾部分和開頭，你會發覺，哈利的成長真是令人讚賞)，而哈利明年的表現，相信一定會有出人意表的發展。

這一集，或許不是很好看的一集，卻是哈利最重要的一集，他教會了哈利很多事情，可以說他是哈利長大的一個轉變，不論你身在何處，趕快翻開鳳凰令吧，張開你的翅膀，在奇

幻的國度裡探索，實在是很有意思的一件事情。

p.s. 個人認為，這一集是給未來 2 集鋪路，他連接了哈利的過去與未來。

By 笨狼(呆

熊)

Tell U More

健康食品功效在哪裡？

★菊糖

各類食品原料中，如奶粉、優酪乳等都可以見到「菊糖」這個成分，菊糖和一般糖類有何不同？所謂菊糖(Inulin)廣泛地存在於多種蔬果(如香蕉、蕃茄、洋蔥)中的果寡糖(Fructo-oligosaccharides)成分，在歐美地區被當作是食品原料而使用於各類食品中。由於菊糖(inulin)本身是一種來自菊芋的萃取物，由 8~9 個果糖聚合而成的多醣類，在末端以 β -(1→2) 的方式鍵結成爲異果寡糖。但是人類並沒有分解此結構的酵素，使得異果寡糖無法被人體消化吸收，屬於水溶性膳食纖維的一種。

既然無法被人體消化吸收，對人體而言就屬於無營養價值的膳食纖維，那麼爲什麼還要食用菊糖呢？

● 菊糖有助於繁衍更多的有益菌

這是因爲人體有益菌需要菊糖當作營養來源！有益菌可以分解、利用異果寡糖，作爲其生長的營養來源，進而繁殖更多的有益菌，抑制壞菌的生長，維持腸道的健康環境。再加上菊糖低熱量的特性，添加在幼童的營養補充品中，除了可以對腸胃道有所助益外，也可以避免因爲攝取過多的蔗糖造成肥胖。目前美國尚未制定菊糖與果寡糖類產品之每日容許攝取量(ADI)，一般每日之攝取量爲 1-4 克，而歐洲國家則約 3-11 克。在慢性毒性試驗中，研究人員長時間(104 週)高劑量(2.17g/kg bw/day)給予動物攝取，並無發現對動物體生長發育或繁殖造成影響，也無致癌、致突變性及基因毒性，因此安全性極高。

不過，研究人員以提醒，人體過量攝取菊糖時(20g/day 以上)，會引起腸胃脹氣等不適，故建議菊糖或果寡糖每日攝取量應在 20 公克以下，避免引起腸胃不適或腹瀉。

★ 大豆卵磷脂

在美國大豆卵磷脂是很普通的營養補助劑。卵磷脂存在於一切動物和植物的細胞和腦中，其中以蛋黃或各種植物油籽，如：大豆、油菜籽、葵花籽、玉米胚芽、花生等皆富含卵磷脂。因爲大豆成本低、產量多、磷脂質豐富，所以目前市面上的卵磷脂，通常都是大豆卵磷脂。黃色顆粒狀的大豆卵磷脂，就是精製大豆油過程中沉澱出來的磷脂質，再經加工、乾燥之後的副產品。蛋黃卵磷脂則可由市售蛋黃油中獲得。

● 燃燒人體脂肪的熔爐——卵磷脂

大豆卵磷脂富含膽鹼磷脂質、肌醇磷脂質、腦磷脂與亞麻仁油酸。膽鹼磷脂質對於腦神經傳導物質「乙醯膽鹼」的形成，提供了必要的原料，人體大腦內乙醯膽鹼含量的增加，可加速大腦神經細胞的信息傳遞速度，從而增強大腦細胞活性，可預防記憶力的退化。磷脂質對於維持細胞膜的健康、促進細胞的正常功能，使人體細胞對於營養物質的吸收、代謝廢物的排泄有很大的幫助。生機飲食專家歐陽英就十分強調大豆卵磷脂的優點，他說卵磷脂被稱爲「燃燒人體脂肪的熔爐」，能將脂肪和膽固醇分解成微粒，以便順利通過血管壁，否則大顆

粒的脂肪很容易形成血凝塊。常吃大豆卵磷脂有助於抑制血凝塊，防止中風的發生。根據一些臨床試驗結果顯示，補充卵磷脂亦可預防脂肪肝的發生，促進脂肪成為細小的微粒由肝臟通過血液輸送出去，避免脂肪在肝臟的積聚，從而達到保護肝臟的目的。大豆卵磷脂能夠阻止膽固醇沉積，並可清除沉積物，從而降低血清中的膽固醇含量，有效預防心血管疾病且可降低心血管疾病的發病率。

建議吃素者、油脂攝取過多者、脂肪肝患者、肥胖者，應多攝取卵磷脂，以維護身體健康。

★ 幾丁聚醣

幾丁聚醣聽起來相當陌生，如果用一個通俗的字眼「甲殼素」，你可能就會恍然大悟。

丁聚醣是經由幾丁質（chitin）水解後取得的多醣類天然聚合物，在自然界中含量僅次於纖維素。

幾丁質的構造類似纖維素的直鏈狀高分子醣類聚合物，在自然界中都可以見到它的蹤跡。舉凡甲殼動物的外殼、節肢動物的外甲皮、軟體動物的外殼和內骨骼，以及真菌或酵母菌等微生物的細胞壁等，都有它的存在。通常蝦子、螃蟹殼裡約有三成左右的蛋白質、碳酸鈣和幾丁質。如果利用稀鹼來去除其蛋白質、稀酸來排除碳酸鈣後，就可以得到較純的幾丁質。

幾丁質和幾丁聚醣怎麼區分呢？就是將幾丁質脫乙酰處理後就變成了幾丁聚糖。

● 幾丁聚醣能降低血脂濃度

日本人是將幾丁聚醣提煉出來作為健康食品的國家。台大食品所教授 李錦楓表示，他們發現幾丁聚醣可以降低血脂肪濃度，減少心血管疾病的威脅，同時也有降低肝臟負擔，減少脂肪肝形成的效果。後來生物學家在實驗室中發現，幾丁聚醣可以吸收本身體積四倍以上的負電性膳食脂肪，包括膽固醇；而避免脂肪、膽固醇被人體吸收。李錦楓說，當脂質、蛋白質、澱粉質等成分混合的食物與幾丁多醣接觸時，幾丁多醣會特別選擇性的與其中的脂質結合，這樣的作用機轉的確具有降低脂肪被吸收，進而降低血脂濃度的效果。研究指出，幾丁聚糖可以像磁鐵般主動地吸走腸內運送與吸收食物脂肪的"micelle"(乳糜球)內的三酸甘油酯與膽固醇，減少這些物質被吸收的機會。因此幾丁聚糖在減肥產品上成為熱門的選擇。至於幾丁聚醣和疾病的關係，臨床實驗證明它能有效降低血中三酸甘油酯與膽固醇，進而減輕或是預防心血管疾病。根據國外(Fukada et al. Lipid 26:395-99,1991)的研究，幾丁聚糖對於降低血膽固醇約有 47-51%的效果，而對於其它脂類約 32-41%。

台北醫學大學動物實驗及八週人體臨床試驗研究指出，在幾丁聚醣結合山楂之複方食品(衛生署科技計畫 DOH87-TD-1116, 高美丁教授)的研究中，利用動物實驗及血液學研究觀點來討論其對高油脂飲食老鼠血脂肪之影響，得到的結論確實有助於降低血脂之功效。

以上資料擷自 Yahoo!奇摩電子報

伯珉、書瑋

後記：因期中考提前一週，使系刊作業延宕，致出刊日期延後，系學會學藝部在此向各位致歉！

想要再更進一步與我們交流嗎?? 請洽 新綠園 (bbs://140.130.42.1) 應微系學會看版 (CLS_AMB)