

<<神秘的最後營養源>>

图书基本信息

书名：<<神秘的最後營養源>>

13位ISBN编号：9789861362892

10位ISBN编号：9861362894

出版时间：如何

作者：陳雪娥 著

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<神秘的最後營養源>>

前言

作者序 發現深海藍金：神奇的礦物質 我研究食品營養多年，特別專精於酒類、飲料及果汁的領域，尤其對水果酒的製作頗有心得，酒莊及許多相關產業常邀請我進行演講及研究，農委會、財政部經濟部標準檢驗局也常常找我去擔任技術委員。所以，很多人後來聽說我在從事海洋深層水的研究時，也不禁會好奇地問我，為什麼會開始鑽研於這個領域？

無心插柳的偶遇 其實我一腳踏進海洋深層水的領域，不但完全是出於偶然，也大大地出乎我自己的意料之外。

這一切，要從花蓮的石材暨資源中心找我去幫他們做啤酒開始說起。

數年之前，位於花蓮的石材暨資源產業研究發展中心，開始發想一個利用海洋深層水來作啤酒的計畫，於是請我去擔任技術指導。

我一開始只把它當成是個一般性的研究計畫，但是用海洋深層水來作為啤酒的原料這一點，引發了我的好奇心：海洋深層水有什麼獨特性，可以做出不一樣的啤酒？

因為日本早在多年前就已經對海洋深層水進行了許多廣泛的應用與研究，於是我開始搜尋日本的相關資料，這才發現，與其他各種的水比較起來，海洋深層水最無可取代的特點，就是其中富含了大量而均衡的礦物質與微量元素。

發現新大陸 發現了海洋深層水的特性之後，我就好像發現了一片前所未見的新大陸般，一頭栽進了這個領域。

再進一步對啤酒的原料與製程有所了解，我發現，要做出有特色的啤酒，除了釀酒的水質要清甜外，水中如果含有若干的礦物質成分，對啤酒的風味更有畫龍點睛的功效！

此話怎說呢？

要從啤酒的製程介紹起。

啤酒的原料是穀物，比方大麥、小麥之類，先將熱水加入麥子中，麥子裡有麥芽，麥芽中的酵素就會因熱水而起作用，把澱粉轉變成小分子的糖，這個過程就叫作「糖化」。

把糖化後的液體加以過濾，濾掉穀物的渣滓，然後再加入啤酒花。

啤酒花的主要作用有二。

其一，啤酒花可結合糖化後的液體中所富含的蛋白質，待這些物質沉澱於底層後，就可取用澄清的上層液體，進行下一步的製程。

其二，啤酒花可增加啤酒的特殊風味；不同的啤酒風味各異，多半是因為各家酒廠所用的啤酒花不同，也可說是各大酒廠的秘密武器。

為了確認以海洋深層水來釀造啤酒的效果，我發揮追根究底的研究精神，除了了解每個製程的細節，更從選擇原料、糖化開始，每一個流程我都帶著助理從頭作起，穿著工作膠鞋在工廠裡爬上爬下、親力親為，從小細節中累積了很多經驗。

同時，每一個必需使用到水的步驟，也都使用了海洋深層水。

礦物質釀出好酒 正因為海洋深層水激發了我的好奇心，為了讓實驗製程的規畫更臻完美，我甚至跑了美國兩趟，為的就是尋找製作啤酒的小型設備，以及大麥小麥等不同穀物的口味配方；舉例來說，烘培程度不一的穀物，做出來的啤酒也會有不一樣的風味。

同時，我本身不喜歡啤酒的苦味，所以也想試著開發出女生會喜歡的、較為清淡爽口的風味。

製造啤酒時，外來的原料用水占了一個至為重要的角色。

因此我設計了四組不同的原料來製作啤酒：一組使用蒸餾水，三組使用海洋深層水，硬度分別為五十、一百及兩百（水中礦物質含量愈多，硬度愈高）。

結果發現，以蒸餾水製作出來的啤酒，味道有如死水般沉重而呆板，也沒有剛製作出來的新鮮感覺，而且啤酒的香氣散發不出來。

以硬度分別為五十、一百及兩百的海洋深層水製作出來的啤酒，風味很特別，硬度愈高，啤酒的色澤愈深；其中又以硬度一百的水作出來的啤酒，口感最佳。

以往也常聽到這種說法，說是用硬度的水來泡茶，茶的香氣會出不來；其實用硬度的水來釀

<<神秘的最後營養源>>

酒，也是一樣的道理，因為啤酒的香氣會被壓抑住。

但是，若用完全沒有硬度的水來釀酒，風味亦不佳。

這就是為什麼用硬度一百上的水來製作啤酒，反而可以製造出最佳的口感與風味。

與礦物質的機緣 剛剛有提到，其實水的硬度與水中的礦物質含量，存在著一種正比的關聯性。

水的硬度促成了啤酒的特殊風味，使我對海洋深層水中所含的礦物質，產生了莫大的興趣，進而發現，日本人不但用海洋深層水來製作啤酒，甚至也拿來製作醬油，或是培養乳酸菌；因為深層水中的礦物質成分，在菌種的發酵過程中，扮演了重要的角色，可以促進發酵的速度、縮短發酵時間，使得產品製作完成時仍可保持一定的新鮮度。

這個啤酒的研究計畫，無意中讓我領會到礦物質在食品製作上的神奇效果。

計畫結束之後，我也剛好屆齡從教職上退休。

此時，悅氏礦泉水的創始人陳進原先生，聽聞我對食品界的酒類、飲料類產品略知一二，居然找上我來進行海洋深層水相關產品的研究，而我正剛好完成了這個與海洋深層水有關的啤酒計畫，機緣竟是如此巧合！

其後至今，經過了各項的相關研究，種種會說話的數據更加讓我堅信，礦物質對人體有著不可或缺的重要性。

而海洋深層水中的礦物質，令人驚異的豐富種類和含量 尤其是富含大量的鎂，以及鎂的含量高於鈣的特性，對人體的健康著實有著莫大的助益。

礦物質是人體的防護罩 隨著文明的發展以及健康知識的增進，人們對於營養的攝取也愈發地重視。

每當有新的營養議題或發現，往往帶動一窩蜂的熱潮或盲從，因為大部分的人對於營養知識經常是一知半解，知其然不知其所以然。

舉例來說，維生素與礦物質都是人體不可或缺的營養成分，但是許多人會注意到維生素的補充，卻常常忽略了礦物質的攝取；殊不知，極少數維生素還可以由人體自行合成，但是礦物質卻完全要靠外部的攝取才能獲得。

同時，許多維生素也要靠礦物質的幫助，才能夠被利用。

同時我也發現，對於礦物質的重要性以及缺乏礦物質會引起的疾病，大部分人皆認識不足，而對於礦物質的攝取，更是不足，導致各種慢性病叢生。

礦物質對於人體來說，扮演著像是一層防護罩的功能，初期的缺乏並不會出現任何明顯症狀或嚴重病症；非要等到嚴重缺乏時，你才會赫然發現自己的防護罩已經破洞累累、某些病症也出現了，要補救也為時已晚。

因此，注意礦物質的補充與平日的保健工作，才能發揮防範於未然的功效。

本書中，我希望將自己多年來研究食品營養的學術專業與心得，結合經驗實例與最新發現，讓大家輕鬆地吸收到必要的健康知識，再用最簡易的方式調整自己的飲食與生活習慣，跟慢性病症說ByeBye。

說了這麼多，目的就是想告訴你，只要重視礦物質的均衡攝取，健康，其實可以很簡單！

<<神秘的最後營養源>>

內容概要

最後的水源淨土，從深海引爆的健康革命！

和血液成分接近的海洋深層水，是生命之源，也是獲得深海礦物質、通往健康的捷徑！

全球陸地環境皆受汙染，唯一留下的水質淨土，存在於200公尺以下的深海中。

從那兒得來的海洋深層水，水質穩定、清澈乾淨，含豐富的礦物質，正是上天賜給人類的最後營養源！

喝對水，是通往健康的不二捷徑。

海洋深層水正是你的最佳選擇。

海洋深層水被稱為「最後的營養源」，是因深層海洋為全球未受污染的最後淨土，水中富含多種礦物質，是維持健康最後的堡壘。

尤其特別的是，水中養分竟與血液成分接近，隱藏著生命之源的奧秘，也是最輕鬆快速吸收均衡養分的途徑。

所謂的海洋深層水，是斜溫層以下（約海平面200公尺以下）的海水，由於陽光無法射入，所以具有低溫、不受汙染、礦物質豐富等特性。

其內含高達80種以上的礦物質微量元素，包含鎂、鈣、鉀、鈉、鐵、碘、鋅、磷、銅、鉻等，可說是補充人體每日所需礦物質的最佳來源。

<<神秘的最後營養源>>

作者簡介

陳雪娥 輔仁大學食品科學系教授、輔仁大學食品營養研究所所長、中興大學食品科學系副教授、台灣大學園藝系兼任副教授、台灣財政部國庫署酒品認證技術委員會委員、CNS食品國家標準技術委員會委員、行政院農委會農糧署農村酒莊輔導技術委員會委員。

<<神秘的最後營養源>>

書籍目錄

推薦序王果行教授推薦序郭家驊教授推薦序陳甫州博士自序發現深海藍金：神奇的礦物質第一章 與血液同源的海洋生命力地球生命之源珍貴的營養之母奧妙的深海藍金水及礦物質：人體不可或缺的兩大營養素喝水的迷思獨特的海洋深層水我與海洋深層水第二章 什麼水才是「對的水」？市售包裝水不等於天然礦泉水市面飲用水如何選擇？礦泉水的品質分析藍色寶地的長壽傳奇豐富均衡的礦物質在哪裡？飲水含礦物質好處多多關鍵就在「選對水」第三章 解決礦物質缺乏的王道震驚美國國會的發現缺乏礦物質會生什麼病？起司骨髮如雪與電火球大尺碼與小腹婆我的失憶女（男）友現代林黛玉大姨媽與好朋友抗壓指數破表熊貓一族感冒中鏢王淚汪汪小可憐三高症候群第四章 吃錯了，賠了夫人又折兵！嚴選新鮮，才是王道飯可以亂吃嗎？為何蔬果的完全營養留不住？鹽要用得少又好乳品多喝補骨本？慎選每日攝取的水多喝好水，是通往健康的王道附錄一礦物質對人體的功能及攝取來源附錄二經驗分享

<<神秘的最後營養源>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>