

## 由炸薯片谈起

我早就讨厌吃炸薯片。你看，现在已由医学界证实含有大量的致癌物质丙烯酰胺 **Acrylamide**，你还敢吃吗？

这是一种怎样的东西？你不是医生，不必研究得那么多。总之，它是一种无味的结晶体，长期大量接触就会有毛病。

甚么是大量？联合国世界卫生组织建议成年人每天最多可以摄取一微克的丙烯酰胺。而一公斤的炸薯片，含有一千二百微克。

专家指出，人体摄取过量的话，初期会咳嗽、流鼻水、头晕和记忆力逐渐差，严重起来还出现幻觉，接着有手脚麻痹和手指刺痛的感觉，到最后引致动物基因突变，形成肿瘤。

你看你，吃一点点的猪油就怕得个要死，现在你天天吃薯片，还不更厉害吗？不过，我不吃炸薯片炸薯条的原因不是因为怕死，而是觉得它太过单调，吃起来没有甚么文化罢了。

猪油捞饭就好吃得多了。到底，动物油是比植物油香的。

另一个原因是怀旧。小时候一般家庭生活条件不够，能有这一碗香喷喷的白饭吃下肚，是件幸福的事。我们虽然在房地产方面成了精神上的暴发户，偶而吃吃猪油捞饭，能让我们重新估计自己的价值，意义深长。

当今的孩子不知道甚么叫猪油捞饭，他们只记得炸薯条。我自己不喜欢吃，但会鼓励他们去吃。那么喜爱的食物，偶而吃一两次，是不会死人的。过量了没有一种东西是好的。

我们要照顾自己的身体，但最重要的还是照顾自己的脑袋。怕这个怕那个，脑袋先生了病，谈何身体的健康？

你吃你的炸薯片，我吃我的猪油捞饭，各不干扰，多好！千万别来叫我不吃这不吃那，我已是老翁一个，听得太多，真烦！