

# 顧問信箱

諮詢服務·歡迎來函

台北市溫州街14號 鄉間小路 黃小姐

## 營養保健顧問

李寧遠  
國立體育學院  
運動科學研究所教授  
李蘭  
台灣大學公共衛生系  
所副教授

李蕙蓉  
國泰綜合醫院  
營養組組長  
洪建德  
陽明醫院  
新陳代謝科主任  
黃伯超  
台大醫學院院長

張珏  
台大醫學院公共衛生  
研究所副教授  
董大成  
台北醫學院教授  
蔡敬民  
輔仁大學食品營養  
研究所教授

鄭福田  
台大環工所  
教授兼所長  
賴金鑫  
台大醫學院  
復健系主任  
謝明哲  
台北醫學院教授  
兼保健營養系主任

## 家庭園藝顧問

王才義  
中興大學園藝系  
副教授  
李晔  
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

## ●健康門診

# 洗腎者 飲食禁忌

圖台北市蔡華玲小姐：

洗腎的病人，飲食上有那些禁忌？是否不能吃豆類？黃豆、綠紅豆、薏仁算不算豆類？是不是不能吃香蕉、楊桃？

圖國泰醫院營養組李蕙蓉組長：

洗腎患者的飲食，與每週洗腎次數有關。以每週進行3次洗腎為例，每天每公斤體重1.0~1.2公克，其中至少有一半蛋白質來源，必需來自高生理價蛋白質，熱量為每公斤體重35~45卡，至於是否需限制鈉、鉀、磷、水份，仍需依患者的血液生化檢查及生理狀況而決定。

由於豆類食物的蛋白質生

理價較低，比較不鼓勵攝取，另外市售的雞精、牛肉精、人參精、速食湯及肉湯因含有高量的鈉和鉀，也最好不要攝取。黃豆為豆類，綠紅豆及薏仁為主食類，其蛋白質生理價較低，攝取量要控制。

香蕉、楊桃含鉀量較高，如要限制鉀攝取者，最好少吃，也有傳說洗腎患者吃楊桃容易不停的打嘔，如果有此現象就避免不要吃。

## ●園藝門診

# 蘭花 何時開

圖新莊市永樂街215~2號

謝先生：

我於77年4月在花蓮購得蝴蝶蘭幼苗2株，其中甲株去年開始着花今年也開花，但是

乙株一直無花。聽人說雄性不開花是否屬實？不然，如何才能使乙株開花？

圖中興大學園藝系王才義教授：

您所購得的蝴蝶蘭是實生苗，也就是種子播種得來的幼苗，因此會有這樣的差異。一般人戲稱不開花的植株叫雄株是不正確的，其實大多數的蘭花都是雌雄同株，開的花也是完全花（具有雄蕊和雌蕊），只有少數蘭花為兩性花（雌花與雄花分開），但也在同一株上，所以叫雌雄同株（例如 *Catasetum barbatum*）。又蘭花的花器構造特別：雄蕊和雌蕊聯生一起，叫蕊柱；花粉也結集成塊，叫花粉塊。

和其他的開花植物一樣，蘭花也要到達某一成熟階段才會開花。在未能開花的階段，我們稱它為幼年期。而幼年期的長短，依蘭花的種類、品種而異，有時同一果莢播種出來的蘭株之間也有所不同。通常蝴蝶蘭的幼苗，從播種到達開花，約在2~5年之間。謝先生所購得的蝴蝶蘭幼苗，可能是同一果莢實生苗個體（兄弟株）的差異，也可能是來自不同雜交組合的後代。在新加坡植物園的記錄，有一個 *Aranthera* 蘭的雜交組合，獲得30株苗，但只有一株開花而已，其他永遠不開花。您那不開花的蘭株，或許再等一年就開花了，就忍耐點吧！

廚房大師傅的娛樂之一

