

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

茄子與皮膚病

圖南投水里鄉張德蘭小姐：

常聽人說皮膚不好的人，不要吃“茄子”，是否有學理上的根據？

圖中國醫藥學院邱年永／蔡政純：

“茄子”於唐代文獻記載中提到：“凡久冷人不可多食，損人動氣、發瘡及痼疾”；但後人多駁斥這種說法，唐後有不少人對此說不表同意，近代及現代之藥理研究均未發現茄子和皮膚病有直接關係，甚至認為茄子是“消腫止痛，溫毒，痲腫者食之佳”。因此，皮膚病與食茄並無關係，若有，應是個人體質差異所致。

糖尿病人吃辣

圖屏東市許季西先生：

糖尿病人可以吃辣嗎？

圖台北市立陽明醫院洪建德醫師：

糖尿病人是否可以吃辣，可以從兩方面來說，假如光以辣來講的話，它並不是影響血糖重要的因素。可是吃辣時，

可能吃進去多量的塩分，即會增加胃口。會造成塩分攝食過量，以及熱量攝食過量的情形。

塩分攝食過量，是動脈硬化最主要的因素；攝食過量，當然也會引起動脈硬化、肥胖、糖尿病、血糖的上升。

所以糖尿病人是否可以吃辣，主要是看吃辣之後，是不是會同時吃進去很多的塩分（例如：辣豆瓣）及過量的食物來決定。 ■

●園藝門診

盆栽與施肥

圖台北市木柵區宋小姐來函：

盆栽植物多久施肥一次較恰當？觀花與觀葉植物的肥料如何區別？噴藥又該在什麼時候進行？

圖台北市建國花市黃瑤娜小姐：

判別植物何時須要施肥，最簡單的方式，就是當植物的葉片愈長愈小，或種了許多年的花卉都不開花，這代表著它們需要肥料。肥料三要素乃指N、P、K，N（氮）肥供應葉片生長，P（磷）、K（鉀）肥促進開花、結果，一般觀葉植物只要施用N肥比例較重或成分較平均的一般性肥料即可，觀花植物則須在開花期前

施放P、K肥較重的肥料。

噴施殺虫或殺菌劑，不應待病害或虫害發生後才施用，應在平時即定期噴洒預防，一旦發現病害再噴藥，治療的效果就差了许多。梅雨季節即將來臨，事先的預防一定要作好，雨停後一定要噴洒，因為那段時間濕度大，溫度高正是病菌、虫害繁殖的最佳適期。

市售的肥料及農藥種類愈來愈多，選購時須注意一定要有農藥登記許可字號，並須查看有效日期，每次噴完一定要全身洗淨，避免中毒！ ■

