

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

張珣
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

李呷
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

肝功能障礙

圖高雄縣岡山鎮 陳逸文先生：

我婆婆肝功能不好經醫生診斷是脂肪肝，應避免食用有黃麴毒素的食品，請詳列目前那些食品易受黃麴毒素感染。

圖國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉：

脂肪肝，是由於肝臟中的脂肪超過需要量，尤其是中性脂肪蓄積太多時，而引起肝機能低下，其原因是肝臟製造太多的脂肪、脂肪的氧化太少或由體外運送入肝臟的脂肪太多等。例如：喝酒過多時，酒精會使肝細胞發生障礙，使肝臟合成大量脂肪，而形成脂肪肝。蛋白質攝取太少，或醣類吃得太多的人，亦容易引成脂肪肝。

因此，脂肪肝的飲食原則為：(1)維持理想體重，(2)適量攝取油脂和脂肪含量高的食物，(3)在攝取量容許範圍內，宜多採用多醣類食物，(4)適當攝取蛋白質含量高的食物，(5)適量的運動，(6)禁酒。

黃麴毒素，是黴菌產生的毒素，容易發現於花生、油籽、穀粒、豆類；對肝臟有毒，對許多動物（可能包括人類）的肝臟有致癌性，食用毒素量

多者，致癌的機率也較大。所以不論任何人在攝取任何食物時，要注意飲食衛生，同時，吃任何東西時不要太過量。■

●園藝門診

水養黃金葛

圖三重市成功路陳明功先生：

水養黃金葛的葉片為何愈長愈小，是否該添加些養液？

多久該換一次水？

圖台北市建國假日花市黃瑤娜小姐：

黃金葛雖具有氣生根，可由空氣中吸收水分及養分，但主要仍須藉根部吸收生長所須的養分。因此，若以純水栽培，添加養液是必須的。最簡單的方式是添加化學肥料，濃度以一般施用葉片的1/2即可，或市售的營養液均可。水約1~2週更換一次，每次換一半水。另外，光線亦是影響其生長的要因，無論水栽或土養都需要，否則葉片的斑紋會消失，葉片也會愈長愈小。■

台北縣、市取得“模範低溫食品販賣店”資格的超級市場

台灣善美的股份有限公司	敦化分公司	大安區敦化南路
大批發百貨企業股份有限公司	天母第一分公司	士林區中山北路五段
大批發百貨企業股份有限公司	東區分公司	大安區信義路四段
台灣奧林必克股份有限公司		大安區忠孝東路四段
松青超級市場股份有限公司	信義分公司	大安區信義路二段
松青超級市場股份有限公司	天母分公司	士林區天母西路
松青超級市場股份有限公司	仁愛分公司	松山區仁愛路四段
松青超級市場股份有限公司	永吉分公司	松山區永吉路
台灣雅客股份有限公司	天母分公司	士林區天母西路
台灣雅客股份有限公司	建成分公司	建成區重慶北路一段
台灣雅客股份有限公司	仁愛分公司	松山區仁愛路四段
永琦百貨商場股份有限公司		中山區南京東路二段
台北農產股份有限公司	和平超市	大安區羅斯福路二段
台北農產股份有限公司	興隆分公司	大安區辛亥路三段
台北農產股份有限公司	北投分公司	北投區稻香街
台北農產股份有限公司	松柏分公司	松山區松山路
台北農產股份有限公司	凌雲分公司	南港區中央研究院路
台北農產股份有限公司	天母分公司	士林區中山北路六段
台北農產股份有限公司	榮華分公司	士林區華聲街
台北農產股份有限公司	延吉分公司	中山區延吉街
惠陽百貨股份有限公司	正義分公司	大安區忠孝東路三段
惠陽百貨股份有限公司	忠孝分公司	南港區忠孝東路五段
惠陽百貨股份有限公司	八德分公司	松山區八德路三段
遠東百貨股份有限公司	台北分公司	城中區寶慶路
遠東百貨股份有限公司	仁愛分公司	大安區仁愛路四段
明曜百貨股份有限公司		大安區忠孝東路四段
今日股份有限公司		龍山區峨嵋街
松青超級市場股份有限公司	板橋分公司	台北縣板橋市中正路
松青超級市場股份有限公司	永和分公司	台北縣永和市永和路
惠陽百貨股份有限公司	永和保平分公司	台北縣永和市保平路

(79年7月13日公布)

