

# 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

## ● 醫生的話

本刊營養保健顧問／洪建德

## 起司與雞蛋

起司是游牧民族乳品的一種貯藏方法及吃法。在吃起司的地方，每家的起司多少都不一樣，而每個地域，也都有每個地域的特色。比如法國一般而言，他們起司比較軟，因為含奶油較高，常高達60%之故。有些起司是硬的，它們通常都有比較低的熱量。

起司的乳糖很少，但是相對地，脂肪量却增加，所以比牛奶更油，熱量更高，而15公克的小片起司，就等於 $\frac{3}{4}$ 杯牛奶。至於膽固醇，也會隨著脂肪量的增加而增加。

起司的營養價值何在？比起雞蛋，它是貴些，比起脂肪，它也高些，比起蛋白質效價，它是差些，唯一的好處是起司與牛奶一樣，有良好的鈣質。

## 消毒水 與肥皂

圖台北市李小姐：

每天使用“伊必朗”或“沙威隆”等消毒藥水，作為個人的生理衛生處理，是否可行？有無任何副作用？

圖台灣省婦幼衛生研究所督導員張美金小姐：

使用香皂清洗即可。長期使用消毒藥水，會破壞陰道原有的酸鹼度（其酸鹼度具有保護作用），不宜長期使用。■

### 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

張珪

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)

## ● 園藝門診

# 買回桃姬如何養肥

圖永和市洪小姐：

我從花市買回的國蘭一桃姬，種了一陣子後，發現葉片老是細細的，請問如何使葉片寬大，且根頭粗肥？

圖中興大學園藝系王才義教授：

桃姬是台灣報歲蘭的一栽培品種，生長旺盛容易分蘖，要葉片寬的話，必須僞球莖（俗稱蘭頭）肥大。首先栽培介

質要配合管理（澆水、施肥）

，如果保水性差的介質，澆水和施肥次數就要頻繁。桃姬屬國蘭中的花蘭類，常見一些蘭友貪得，將蘭株不斷分盆，而不開花。桃姬分盆時，每盆應保有2~4個蘭頭，視蘭頭大小而定。如果每盆只種1個蘭頭，葉芽生長會減弱。■

蛋白質效價是評估食物中蛋白質品質的標準。效價好，表示8種必需胺基酸的平均含量很高，是好的蛋白質食物。

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	士林區華豐街
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)