

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

痛風與肉食

話說動物自有脊椎開始，就能自己製造嘌呤及嘧啶嘧啶，這是維持種族延綿最重要的一種進化，因為嘌呤及嘧啶是製造核苷酸的重要原料，而核糖核酸就是生物細胞核的遺傳架構，這個演化就種下了人類得高尿酸血症及痛風的遠因。

尿酸就是嘌呤的代謝產物，以哺乳動物而言，吃進去的嘌呤幾乎就是廢物，極大部分的嘌呤都是經過代謝而成尿酸從小便排出。所以說吃嘌呤愈多，身體的負擔也愈大，正常人每天約代謝750毫克尿酸，其中 $\frac{1}{3}$ 由腎臟收集排泄，其餘由大腸排泄。

若尿酸的生成速率與排泄率相當，則血清尿酸可維持於正常範圍。否則容易發生高尿酸血症。

以下所列為高尿酸血症的分類：

1. 攝食過量的嘌呤，造成尿酸生成增加。
2. 腎臟機能障礙，造成尿酸排泄減少。
3. 尿酸的合成增加，可能為原發性或續發性。
4. 腸胃道的尿酸排除障礙。

近年來，國民生活水準提高，動物性食物攝取增加，所以由於攝食過量的嘌呤，已造成尿酸生成增加之主因。 ■

芝麻 磨碎機

圖高雄市新興區楊廣明先生／
台北市忠孝東路李秀鳳小姐：

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
李咩
台灣大學園藝系教授
(以上按姓氏筆劃排列)

頃閱鄉間小路內載吃芝麻活千歲一文，述及吃芝麻不易消化，可用磨碎器將芝麻磨碎食用，不知何處可購得此磨碎器？又芝麻生食或熟食較好？

圖台大食科所教授李錦楓：

芝麻磨碎器在台灣可能比較少見，但可託人在國外購買。也許那一種磨碎胡椒粒的桌上型磨碎器也可適用，請一試。

芝麻生食不易消化，最好熟食，可以蒸熟或炒熟，體質較熱者，食用蒸熟較理想。 ■

●園藝門診

化學肥料不宜過量

圖嘉義水上鄉粗溪村7號涂瑞娟小姐：

栽種食用蔬果，若使用化學肥料，有無不良影響？若有，該施何種肥料較安全？

圖中興大學園藝系王才義教授：

栽種食用蔬菜，若使用化學肥料，怕的是施用過量，造成塩類累積傷及根部，也就是一般所謂的肥傷。化學肥料大多數容易溶於水，如尿素、硫酸，因此容易被植物吸收，所以也叫速效性肥料。只要施用得當，化學和有機肥料之間，並無差異。不過施用化學肥料過量，怕的是隨着水流失，造成環境污染。另外，化學肥料製造過程中，如果雜有重金屬元素，才會有問題，一般市售化學肥料，像台肥或國外進口大公司的化學肥料，都有嚴格品質管制，應該是非常安全的。倒是有些不知什麼成分含量的有機肥料，反而要考慮其在食用蔬菜上的安全性。 ■

