

提供諮詢服務、歡迎讀者來信

台北市溫州街14號鄉間小路黃小姐收

●醫生的話

本刊營養保健顧問／洪建德

糖尿病人 可以吃甜

甜常會被人以為就是糖，其實甜的食物不一定含糖，而糖也不一定甜。

人類的味覺在舌頭，舌頭的味蕾已演化成為能感覺蔗糖與單糖的功能。而現代的科學家，合成許多的化合物，它們不含糖，可是人類會誤覺它的甜味，那就是糖精、甜精等化合物。

不同的糖，有不同的甜度，比如在37℃時，蔗糖的甜度當做1，則葡萄糖只有0.6，果糖則有1.2。

筆者的糖尿病人最常問的一個問題是，甜的可不可以吃？甜的水果與不甜的水果，它的糖含量其實是大同小異的，所以不同的水果，其含糖種類不同，所以不能區分那些水果不能供糖尿病人食用。糖尿病人與正常人都需要水果，因為它供給維生素及礦物質。

至於人們精製的糖果及糕點，那就不是糖尿病人能服用的，正常人也不能多吃，因為精製的糖果、糕點及飲料，含有許多砂糖，這種高热量的成分削減了營養素，所以稱為空卡路里。在美國，營養學家對這類食物稱之為“垃圾食物”。可惜的是這些食物在超市却一直有增無減。 ■

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 哖

台灣大學園藝系
教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●園藝門診

光照不足 常春藤長不好

圖台北市木柵路 鄧小姐：

買回數盆常春藤，總是養不到一個月葉子就開始黃化掉落，變得禿禿的，究竟常春藤該如何照顧？

圖建國假日花市 黃瑤娜小姐：

常春藤雖為較耐蔭的植物，但放置的地點仍須具有明亮的散射光，生長較佳，並須通風良好，若發現常春藤開始有葉片愈長愈小、節間愈來愈長或葉片脫落的現象，則表示其光照不足，須移至陽台光線較佳處；但不宜馬上置於直射光下，應採漸進方式，逐漸增加其照光程度及時數。若一下子環境改變太大，植株亦無法承受，反而易造成傷害。即使室內的光線頗佳，最好也能每2週，移至陽台調養一番，對其生長更有幫助。

每月薄施1~2次的化學液肥或腐熟豆餅水，對其生長更有幫助，並可維持葉色鮮綠。另常春藤較喜冷涼的環境，因此台灣的夏季對其生長影響不良，應注意保持通風及通氣良好，或以噴霧降低其溫度，助其越夏。 ■



常春藤盆栽(洪秀鳳攝)