

# 鄉間小路顧問專欄

## 提供諮詢服務·歡迎讀者來信

### ●醫生的話●

## 純果汁與牛奶

陽明醫院主任醫師／洪建德

小時候看電視，常可見到果汁牛奶的廣告，鮮奶加上果汁的營養，這是富麗堂皇的營養廣告，可是這種廣告是錯誤的，它誤導消費者十多年，現在大家漸漸改喝牛奶，而不喝果汁牛奶了。只是這些不正確的營養觀念，還常在廠商的促銷廣告中見到。

我們大家都知道，新鮮是食物必需具備的條件，問題廠商就利用這個群眾的弱點，把產品加上“新鮮”等字，影響消費者的判斷。其實果汁是百分之百的原汁，不加水，不加糖，不加色素，不含黏稠劑的。

在先進國家，純百分之百的果汁才能稱果汁，不純的只能稱調合果汁飲料。如德國前者稱Saft，後者叫Nehtar，絕不混淆。政府有關單位抽檢到作假的廠商是要受到很大的懲罰的。

反觀國內，我們以德國3倍價錢的代價，買進的却只是1/3以下的果汁，難道是我們的同胞喜歡淡的味道？但是價錢也太離譜了。

再說牛奶，牛奶含有高量的蛋白質與礦物質，較少量的醣類，這是與人奶不同的地方，所以牛奶不適嬰兒飲用，就是其中幾個原因。

嬰兒奶粉因此析出礦物質，增加了醣類，可是還是改變不了它蛋白質的成分。牛奶含較多酪蛋白，人奶含較多乳蛋白。

到了成年人，又因為胆固

台北市溫州街14號  
鄉間小路黃小姐收

### 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  
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 呷

台灣大學園藝系  
教授

(以上按姓氏筆劃排列)

醇的威脅，又把乳脂分離出來，稱之脫脂奶。所以依不同的年齡的需要，有不同的食物供給。

因此，我們需要純果汁及不同型態的乳品給需要不同的民眾。 ■

### ●園藝門診●

## 水耕如何變土耕？

中興大學園藝系／王才義

圖台北市柳州街3號3樓  
張小姐

原來以水耕栽培的植物，要換成土耕該如何處理？

圖：這個問題很令人不解，為什麼當初要以水耕法栽培植物，如今才反悔要用土耕呢？真像有些國人起初移民西方社會，後來又懷念起台灣，想回國又擔心下一代在適應西式生活後，不能適應台灣生活一樣。也就是所謂“馴化”的問題。

水耕和土耕是二個極端的环境，植物由一個極端，迅速轉換為另一個極端，通常會適應不良，因此要採取漸進的方式。當然也有些適應性極強的種類，例如水耕蔬菜和萬年青，只要將枝葉和根系稍事修剪（就像移植操作），即可換成土耕，由於這類植物根的再生能力很強。水耕植物的根與土耕植物的根，最大的不同點，是水耕植物的根缺少根毛，缺少根毛的根要在土耕的環境汲取養分也就難了。球根花卉水仙和風信子的栽培，也常採取水耕法，很多家庭園藝者，企圖在開過花後以土耕養球，這是很困難的，因為球根花卉的根系再生力弱，有固定的發根帶，所以球根花卉通常定植後不再移植。

如果想由水耕轉為固體介質栽培，可採砂、礫耕再換成土耕漸進方式。最後一點，請不要說“水耕栽培”，因為“耕”即栽培的意思。 ■