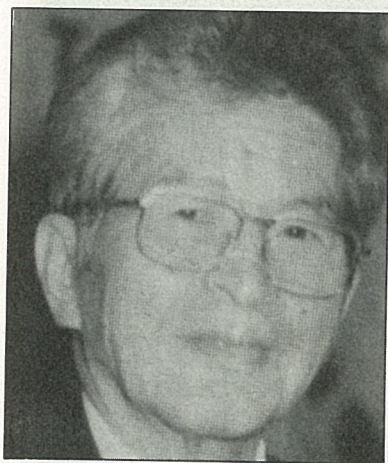


## 1. 本刊營養保健顧問

### 董大成

#### 新鮮蔬果也有藥效 高貴藥材不宜鼓勵



不是個人偏見，中藥材除了當歸、枸杞等常食用而沒有副作用外，其餘藥效有些並沒有科學實証。而且藥材比起生鮮食物的價格高出很多，如人參、燕窩，為什麼捨便宜、新鮮、營養的食物不吃，而相信“藥補”？

中藥材口味重，不可能天天吃，蔬菜水果則不然，可以提供人體所需營養素外，也有藥用效果，有顏色的蔬菜如胡蘿蔔、菠菜、空心菜等，含“裂克汀”成分，有自行破壞癌細胞的功能，可加強免疫作用，我們鼓勵天天吃蔬果。

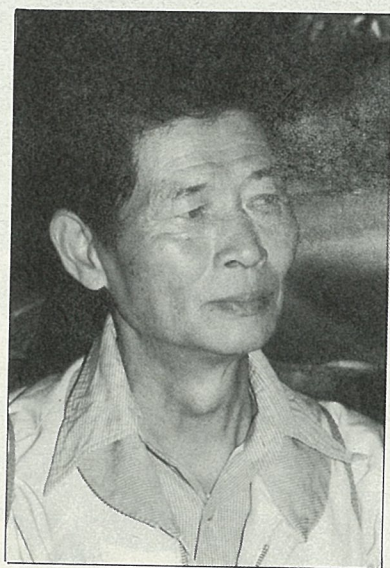
就營養觀點來說，以藥物保身的觀念決不宜灌輸給孩子們，他們需要科學求知、求真的精神，不得取巧、馬虎，以為吃什麼即可健康，或者未經百分之百証實的事物即以為可能。我認為這是偏差的營養教育。

老人藥膳比較能容忍。  
藥浴對皮膚的作用則較可信。(整理/張慶貞) ■

## 2. 植物學家

### 高木村

#### 希望能發展成爲 世界級藥用植物園



很高興能見到藥用植物園的成立，由於研究單位做研

究或者推廣給農民栽植的藥草，很難得有木本藥用植物之栽植，大都是草本植物，因此植物園可以做長期培植一般民間或學術單位無力培育的稀有藥用植物。此外，亦可做教學或研究單位的試驗場所，對充實一般民衆的藥草常識亦有幫助。

不過，由於植物園成立不久，園區內藥用植物還未齊全，希望慢慢增加品種，並且能盡力做到將台灣的藥用植物搜集完整，未來與日本或大陸交流後，更可達到世界級的藥用植物園。(整理/黃美慧) ■

## 3. 台東區農改場技正

### 李興進

#### 專業的藥用植物園 很有學術價值

以植物園本身的條件來看，它的面積有64公頃，地點在觀光區(石門水庫)附近，是很適合開發成休閒娛樂區，然其本意是想將台灣原生的藥

