

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

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

張珣
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

李咻
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

多吃少動 增胖法門

圖台南市泰丕桓先生：

本人太瘦，希望有好的方法增胖。

圖台北醫學院保健營養系主任謝明哲教授：

想增加體重的不二法門—多增加能量攝取(多吃)；減少能量消耗(少動)，使過多能量蓄積。

• 多吃能量高，體積小的食物，如：炒菜作湯多加油，攝食油膩點心糕點、油炸食品、甜點、肉類、瓜子、花生、

核桃、松果、豆干、牛肉干、炸豆類、炸薯條、夾心餅干。

• 喝飲料儘量多喝全脂奶、果汁、加糖飲料等。

• 補充維生素、礦物質。

• 烹調方式的改變：多用炸、煎、炒、燴、勾欠、糖醋、蜜汁、拔絲、濃湯等方式。

• 出外飲食的選擇：

快餐類—炒麵比湯麵佳、炒飯比蓋飯佳、飯比粥佳、炸比蒸佳、漢堡比三明治佳。

點心類—蛋糕、布丁、芋泥、冰淇淋、紅豆湯、湯圓、派、巧克力…。

• 日常的零食：花生、瓜子、豆干、牛肉干、炸豆類、夾心餅乾、糖果…。

• 飲食行為的改變：多餐、吃的速度稍快一點、美化進食的環境、常與愉悅友伴進食、儘量幾種食物混合吃，不要偏食。

• 減少壓力、保持愉快心情。

• 運動適度、勿太激烈。

• 餐後多休息一會再活動，最好午睡片刻。

• 如有消化疾病，要加以療治。 ■

●園藝門診

黃花扶桑 最愛陽光

圖高雄縣美濃鎮鍾德成先生：

去年9月在花市買回一棵

重瓣(黃色)扶桑，陸續開花有一段時日。但近一兩個月不到開花即落蕾，有人說水太多，我也改善(3~4天澆一次)病虫害也有防治，總是愛落蕾，請問到底是什麼原因？有何方法改善？

圖中興大學園藝系王才義教授：

從來信的敘述，推測可能是光照不足，再加上持續低溫所引起的。

扶桑花原產中國南部及越南等地，在高溫高光照下才能生長開花良好，屬於熱帶花卉。台灣由於平地少有下霜的日子，所以常做庭園栽培。我不清楚你買來的重瓣黃色扶桑，是種在庭園或者是培養於盆鉢。如果是種在庭園必須有陽光直射8小時以上，要是培養於盆鉢，也是一樣，至少要100~150 w/m²的日射量。

若是日光充足，生長旺盛，扶桑盆花便得充足的灌水，因此夏季一天澆水2次，還不為過，再輔以中等的施肥量，在溫帶地方是很好的夏季盆花。雖然一朵花的壽命只有一天，但花開花落不斷。這種盆花打從北歐流行起，而加拿大、美國逐漸興起，家庭園藝家稱她“中國玫瑰”。有趣的是，最近幾年我們反而從國外引進這類的扶桑花盆花，花型有單瓣、半重瓣和重瓣之分。一般來講重瓣品種，尤其是黃色花的較易落蕾，如果在低光照和低溫(15℃以下)培養。 ■

