

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，正常人也別多吃，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 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 呖

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：

常春藤雖為較耐陰的植物，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)