

鄉間小路顧問專欄

提供諮詢服務・歡迎讀者來信

●醫生的話●

陽明醫院主任醫師／洪建德

雞蛋

改善老人營養

雞蛋是最好的蛋白質，它有著最高量的必須胺基酸，也就是說，在80卡能量範圍內，最豐富的蛋白質來源就是雞蛋，就營養價值說，雞蛋是蛋白質的食物之王。

可是近來一些新的蛋白質食品出現了，搶走了許多人的注意，尤其雞蛋含有250 mg的膽固醇，使許多人因而却步。其實影響血中膽固醇的因素，不只是食物膽固醇量，更主要的是飽和脂肪酸含量，這個量的多少，會影響血中膽固醇的數值，所以從營養學觀點來看，應兩者合併考慮。

雞蛋由於它的液態，所以容易成形，比如嬰兒添加食物時，可以混著稀飯吃，再大些，可以加在飯裏成半生熟，雞蛋生吃，不易消化，所以要以半熟的方式來烹調，或全熟。

成人忌膽固醇者，可每2天1個蛋黃，而蛋白則可以每天3個。在需要高蛋白質食物時，雞蛋可以添加在任何食物內。

在現代化的社會，幼兒營養會漸漸受到改善，唯一的死角，就是老年人，而雞蛋可成為老年人蛋白質缺乏症最好的補充來源。 ■

台北市溫州街14號
鄉間小路黃小姐收

●園藝門診●

中興大學園藝系／王才義

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
李咗
台灣大學園藝系
教授
(以上按姓氏筆劃排列)

(以上按姓氏筆劃排列)

■ 台北縣新莊市謝遠衡先生：

我今年6月在建國花市購得建蘭數芽，置於座南朝北陽台上，一向生長情況良好，並且曾一度開花。最近我檢視該盆蘭時，忽然有一異狀蘭葉，茲將該葉片剪寄煩請鑑定及告知防治之方法。

防治介殼虫 米酒最好

■ 中興大學園藝系王才義教授：從寄來的葉片樣品中，很難研判是得到什麼病蟲害，由於葉片已乾，宛若正常乾燥的葉片。以解剖顯微鏡觀察，可發現有感染白虱的痕跡。

栽培建蘭和其他國蘭類花卉，最常遇到的蟲害是白虱和介殼虫，一般蘭園是定期以殺蟲劑如菸鹼酸、馬拉松及萬靈噴佈。若是發現感染，必須每隔6~7天噴一次，至少連噴3次，直到絕跡為止。對家庭園藝家，使用農藥控制蟲害時，要注意家庭環境污染，和人畜的安全，在技術上可改進：人要帶口罩和手套，將蘭花整盆置於大形塑膠袋中，再行噴藥，可減少空氣污染。

對於介殼虫的防治，我建議家庭園藝家，以稀薄酒精來擦拭葉片，其實米酒就是很好的藥。至於病害的防治，養蘭者常用的蓋普丹、好速殺、銅劑及億力都是很平常的農藥，在市面上可購得。

植物一旦得病後，要再恢復原貌是不可能的，因此必須注意事前的防患。藥品將病蟲害殺死，只是不讓蔓延，並期待新芽生長而已。秋涼入冬後澆水頻率可減少，有時3天一次也無妨，至於施肥可待來年春暖後。 ■