

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

李晔
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

發酵乳與 膽固醇

圖台北市松山區蔡昀義先生：

乳糖與膽固醇有什麼關係？
酸酪乳可以降低膽固醇嗎？

圖國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉：

膽固醇的來源有二：一是來自動物性食品，一是體內自行合成，其合成途徑是由體內醣類（碳水化合物）及脂肪酸產生能量時的分解產物…乙醯輔酶A自行合成。乙醯輔酶A在體內代謝時，當身體需要更多能量時，就轉變為二氧化碳和水，產生能量，但醣類或脂肪攝取過多，體內能量過剩時，它就轉變成脂肪酸再轉變為

體脂肪或膽固醇，因此，當食物總熱量攝取過多時（特別是醣類或動物性脂肪），體內膽固醇合成就增加了。

乳糖是雙醣，亦屬醣類之一，由上述可知乳糖與膽固醇的合成有密不可分的關係。

酸酪乳是一種發酵的乳製品與牛奶、乾酪一樣，其營養功效為含高生理價蛋白質；發酵產生的乳酸可提供熱量及防止維生素B₁的缺乏；富含中、低鍵的脂肪酸，易於消化吸收及乳脂肪有保護胃壁的作用；同時含有維生素B₂及鈣，平均每100公克可供應約80卡熱量。至於傳言酸酪乳有降膽固醇的說法，目前尚未有科學的依據，同時它是一種食品而非藥物，沒有醫療作用，因此不能因為傳言即拚命飲用，最好是適量的飲用。 ■

●園藝門診

水仙不開花 不一定 裝蒜

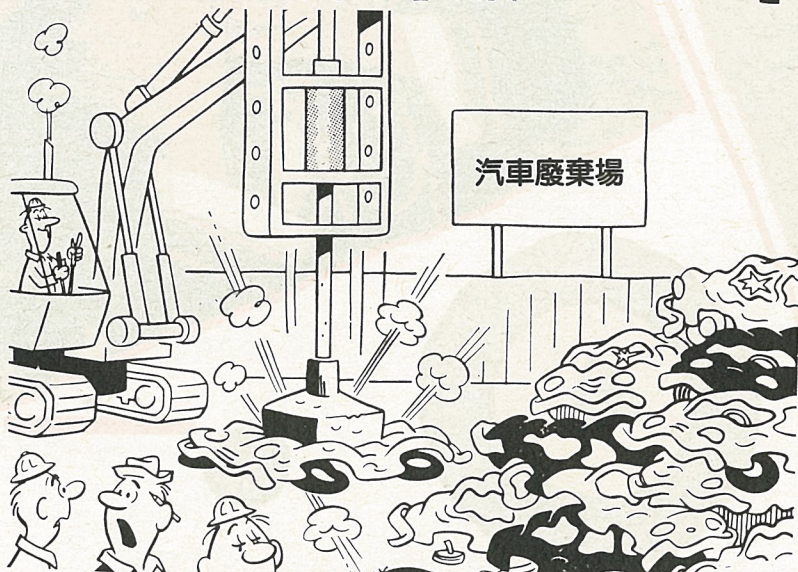
圖台北市南京東路5段高又淑小姐：

今年買了幾個水仙種球水養，發現開花良好，十分滿意。想將種球留著，明年再繼續水養，請問可行之方法？

圖台北市建國假日花市黃瑤娜小姐：

市售的水仙花球都是經過至少3年培育而成的種球，花芽分化已完成且貯藏了豐富的養分，因此栽培時僅須供應水分、陽光即可生長良好。開花期置於室內欣賞，滿室皆香；但也因此幾乎耗盡了所有貯蓄的養分，翌年無法繼續開花。

如果您想試著培育種球，不妨在其花後，除去殘餘的莖、葉，置於陰涼處風乾貯存，待春季萌芽時分球栽植於土中，定時澆水、施肥，夏季溫度不宜過高，注意排水須佳；待進入休眠期再取出貯存。如此經過3年培育方足有養分供給開花—如此算算實不符經濟效益，還是建議您重新添購種球，既方便又省錢！ ■



“有誰看到我的車子嗎？”