

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

●醫生的話

文／洪建德

脂肪與肚子

有一天一隻乳牛來溪邊，小青蛙看到了牛伯伯的大肚子，趕快回家告訴媽媽，河邊來了一隻怪物，肚子好大哦！

青蛙媽媽問道：長什麼樣子？小青蛙說，有兩支角，身體黑白相間，青蛙媽媽說：那是一條牛，有什麼了不起，媽媽的肚子也很大，於是青蛙媽媽不服氣，吸足了氣，鼓起了肚子，小青蛙說：那還是太小，青蛙媽媽又吸了一口氣，小青蛙再搖搖頭，青蛙媽媽不服氣，又再勉強吸一口氣。

眼見著歷史就要重演，喜好面子的青蛙，不自量力與牛伯伯比肚子，最後脹破肚皮的故事，說時遲，那時快，剛好鄰居叔叔河豚游過，看到青蛙媽媽的肚子，已成透明的慘狀，連忙一個竄步游去，以他的肚子撞了青蛙媽媽，並說道：停止呼吸！終於結束了一場危機。

河豚叔叔連忙機會教育小青蛙說道，我們水生生物通常含有較少的脂肪。我每100公克體重，才有0.1公克脂肪，青蛙則有0.3公克，反觀牛肉則有10.9公克以上。我們是不同的生物，牛伯伯是從新大陸被牧場主人買進國內的移民，他那肚子有的是油，我們呼氣是永遠比不上的。 ■

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
李咩
台灣大學園藝系教授
(以上按姓氏筆劃排列)

●園藝門診

台灣銀桂 四季常開

圖台北市木柵路高秀蓮小姐來函：

桂花一年可開好幾次，但我家陽台種的桂花為何不開花？

圖中興大學園藝系王才義教授：

台灣栽培的桂花，是銀桂 (*Osmanthus asiaticus* Nakai) 的栽培品種，四季開花，所以稱為四季桂。它的園藝學名可以寫為 *Osmanthus asiaticus* Nakai cv. *Semperflorens* 或者 *O. fragrans* Lour. cv. *Semperflorens*。

旅美植物分類學家林惠林博士，認為日人 Nakai 氏將台灣栽培的桂花，由於橢圓形的葉較短而另取 *asiaticus* 的種

名，實無必要；因此一般植物分類學家還是採用 *Osmanthus fragrans* Lour. cv. *Semperflorens* 為多。雖然它的香味不如大陸上的金桂 (*O. fragrans* Lour. var. *thunbergii* Makino) 或丹桂 (*O. fragrans* Lour. var. *aurantiacus* Makino)，前者花金黃色，後者花為朱砂丹，花期僅在 9~10 月間。而通常農曆 8 月是盛花期，這也便是桂月的由來。不曉得你家種的桂花是否為此種？所以不能四季常開。

再者，桂花喜陰涼，雖然是亞熱帶和暖溫帶原產樹種，但不耐強烈陽光。對土壤的要求也較苛，尤其是盆栽應選肥沃而排水良好的砂質壤土。如果灌水後會積水，或鹼性土質，含鹽類太高，都不適合生長。生長良好的銀桂應一年四季花開花落不斷才對。 ■

結婚受難曲

