

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

鈣與健康

圖高雄縣岡山鎮陳逸文先生：
鈣離子對健康很重要嗎？
圖國泰綜合醫院營養組長李蕙蓉：

鈣離子是食物中所含的礦物質之一，礦物質在體內的主要功能是調節生理機能，鈣在體內的主要生理功能是：(1)構成骨骼及牙齒的主要成分，(2)出血時幫助血液凝固，(3)維持心臟的正常收縮，(4)控制神經感應性及肌肉的收縮，(5)控制細胞的透過性。

血鈣的濃度由副甲狀腺控制，使骨骼的鈣與血鈣發生平衡，維持血清中鈣、磷的比值，過多的鈣質，使柔軟組織發生鈣化，影響生理機能如腎臟的鈣化，或血鈣濃度過高時，心臟收縮延長，而減慢心臟的舒張；當然血鈣過低時，會有手足痙攣，嬰幼兒的佝僂病、牙齒損壞或脫落及成人的骨質軟化症。由此可知攝取適量的鈣質是很重要的。依行政院衛生署公佈每日營養素建議攝取量中鈣質的攝取量為20歲成人每日為600毫克，懷孕期及哺乳期婦女的需要量要增加。

牛奶是鈣質的最主要來源，最好每日能飲用一杯，如果喝牛奶不適者，可多食用小魚干或鈣片。

●園藝門診

觀葉植物如何養護

圖中壢市劉貞美小姐：

1. 我從馬拉巴栗的老樹上鋸下一截，分好幾段落插枝已好幾個月，不見發芽長葉，是何故？要如何才能讓它長得像市售的一樣，枝葉茂盛呢？

2. 觀葉植物如何使其枝幹粗大？

3. 普通的“仙人掌”該如何種植才會顯得粗碩壯大？

4. 山蘇種植好幾年葉片始終小小的，想要讓它長得茂盛，該添加什麼肥料？

圖中興大學園藝系王才義教授：

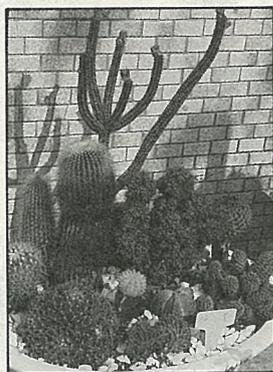
1. 馬拉巴栗繁殖的方法，和虎斑木（巴西鐵樹）不一樣，並非用插枝的。通常馬拉巴栗繁殖用播種，植株含有下胚軸，因此莖冠（樹頭）才會粗大。先栽培於田間，待莖葉粗壯後，再強制修剪根部和莖幹

，種於盆鉢。有足夠的養分貯存於樹頭，才能枝葉茂盛。

2. 使觀葉植物枝幹粗大的方法，是讓枝幹直立，並且不使分枝，加以適當的施肥。一般觀葉植物施肥，是用較低比率的肥料，例如5-5-5的液肥，在生長活躍期，可以每2星期施肥一次。

3. 普通的仙人掌，該是指仙人掌屬（Opuntia）的吧？雖然原產地是沙漠，但和任何植物一樣，要粗碩壯大都必須有水；但栽培介質要排水良好，生長環境陽光要強烈，溫度要高。若要莖粗碩大，也是得減少分枝。

4. 至於山蘇是屬蕨類植物，為良好的室內綠化植物。可別忘了，它的原生地是熱帶叢林的樹上，藉著樹葉叢遮蔽直射陽光，但也需要陽光，散射光對它的生長最有利。另外，高濕度和溫暖的（不高不低）的環境也同樣重要。生長活躍期，用低比率液肥，每2星期澆灌一次，當可生長茂盛。■



“現在可以放下來啦！”

