

# 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  
李咩  
台灣大學園藝系教授  
(以上按姓氏筆劃排列)

## ● 健康門診 Oligo 就是寡糖飲料

問台北市蔡華玲小姐：

Bi fidus 菌有何作用？目前電視廣告一種 Oligo 奧利多飲料與寡糖飲料有何關係？

答台大食科所李錦楓教授：

Bi fidus 菌是一種乳酸菌，它在腸內有整腸作用，可抑制不利於人體的細菌繁殖，它本身可以合成各種維生素 B 類，對人體有益。奧利多飲料是因為含有 Oligo (寡糖) 糖，所以稱為奧利多飲料。Oligo 糖可促進 Bi fidus 菌的繁殖，但它本身不被消化，所以具有甜味，但無熱量，可當減肥飲料，另外它不會引起蛀牙，也是另外一個優點。換言之，Oligo (奧利多) 飲料就是寡糖飲料。

## 發芽的 馬鈴薯

問台北市吳太太：

馬鈴薯發芽，能夠食用嗎？

答台灣大學食科所教授李錦楓：

關於馬鈴薯發芽的問題，因為發芽的部分，會產生氰酸的有毒物質，所以要將發芽的部分削掉，即將芽及芽附着的部位挖掉。

答中興大學園藝系王才義教授：

有關“鄉間小路”第17卷第3期中，〈廚房廢物有妙用〉一文今補充說明如下：

1. 這裏所指的廚房廢物，是以水果蔬菜調理後的殘餘物質為主，並非所有廚餘物都可利用來製作有機肥。切碎或打碎的目的，是便利微生物快速分解。為了均質化，而以攪拌棍混合，兼有防止嫌氣細菌滋生，促進好氣細菌繁衍的目的。要是嫌氣細菌過度生長，便會發臭。

2. 加入田土及園土目的，是引進土壤中有益植物生長的微生物。微生物生長的速率，受溫度的影響很大，因此這種以植物性廚餘物質為主，製作有機肥的方法，在高溫季節裏，完成的速度較快。又水分是一個重要因素，缺少水分則微生物不易活動，水分過多則缺氧而發臭。

3. 當初寫這篇文章的目的，只是想到將有用的廢物利用，也帶給家庭園藝家另一種樂趣。沒想到王小姐真是有心人，想藉此方法減少家庭廢物，以及提倡垃圾分類。的確，常見一般家庭將廚餘或食餘物同放一袋，因此垃圾袋惡臭，而且也是病媒。如果政府在宣導家庭垃圾分類上，強調如果不將廚餘廢物與其他廢物分開，則會形成家庭病媒，可能會更直接有效。其實家庭中其他非食餘廢物倒很容易以機械分離，那可不必在意分類。

## ● 園藝門診

## 厨餘作 有機肥

問高雄縣路竹鄉農會王碧華小姐：

鄉間小路第17卷第3期有一篇“廚房廢物有妙用”我很喜歡。我是從事家政推廣工作，由於政府正推行垃圾分類，我想盡一份心力，把您的那份成果“廚房廢物有妙用”利用講習會、班會推廣到每個家庭，把垃圾減到最低。您如果方便的話，可否把製作過程說得更詳細點。

