

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

張珺
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
李岫
台灣大學園藝系教授
(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

果糖較甜

問台北市松山區蔡昀義先生：
葡萄糖與果糖之代謝有什麼差異？

答國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉：

果糖與葡萄糖均屬單糖類，在化學實驗室中，果糖的溶解度及吸濕度大於葡萄糖，以蔗糖甜度為1時，在任何蔗糖濃度下，果糖的相對甜度也大於葡萄糖，因此吃同重量果糖及葡萄糖時，會覺得含果糖者較甜，而若要相同甜度時，所需要果糖量較少，熱量的攝取量相對較少；而在人體的代謝中，二者並沒有什麼不一樣。

糖尿病患者的飲食，是要控制整體性的飲食，熱量、蛋白質、醣類、脂肪的供應，要配合患者的需要，而非是使用何種食物較好。

高纖飲料

問台北市蔡華玲小姐：

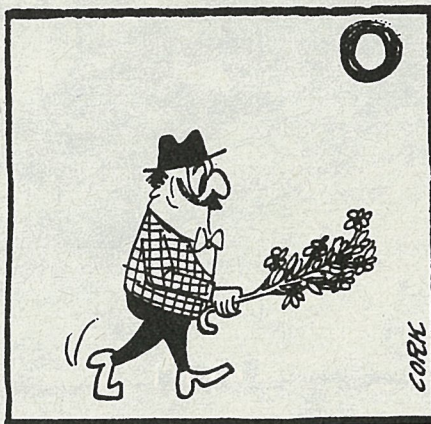
目前市售高纖飲料的成分，真的含纖維素嗎？

答台大食科所李錦楓教授：

市售的纖維飲料都含有食用纖維。這裡所說的食用纖維並不只是一般人所想像的纖維，即蔬果類所含的纖維。

食用纖維所包括的範圍很

雨過天晴



大，如果膠質、洋菜、樹脂類等均包括在內，這些不能被人的胃腸所消化的多糖類成分都稱為纖維，當然真正的纖維（如紙張的纖維）也在內。

纖維飲料因為考慮其溶解性、分散性、安定性等問題，所以一般都使用樹脂類如阿拉伯膠等，不過這些樹脂類也具有機能性食品的效果。

●園藝門診

聖誕紅 扦插

問新店市錦秀路王秀珍小姐：

聖誕紅扦插應如何進行？

答台北市建國假日花市黃瑤娜小姐：

在聖誕紅花期過後，剪取未完全木質化的成熟枝條約10~15公分一段，待其傷口汁液稍乾後，或將其浸於發根劑中，再斜插入疏鬆的沙質土中；保持土壤濕潤，約一個月即可發根。另插穗須將基部葉片去除，保留1~2片葉子即可，以免蒸散作用旺盛，消耗太多的水分及養分。扦插的栽培場所光線亦不宜過強，約50%的光照即可；插入土中的深度約3公分，須有節間，即有生長點的地方方能長出新根。