

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

高蛋白與鈣流失

圖台北市蔡華玲小姐：

①為何高蛋白飲食之攝取，會致使Ca的流失，其機轉為何？

②發育中的小孩，每天予高蛋白飲食，是否也會有Ca流失的情形？

圖國泰醫院營養組李蕙蓉組長：

1. 影响體內鈣質吸收的因素如下：

(1)腸內PH值：鈣質在酸性環境下的吸收率較大。

(2)磷：過多的磷使鈣的吸收不良。

(3)游離脂肪酸：游離脂肪酸過多，易與鈣結合，形成不溶解性的肥皂，阻擾鈣的吸收。

(4)維生素D：維生素D缺乏會影響鈣質的吸收。

(5)草酸及植酸：此二酸均能與鈣結合，形成不溶解性的鈣鹽，阻礙鈣的吸收。

(6)副甲狀腺素：副甲狀腺素降低，會使血鈣降低。

一般攝食高蛋白飲食時，磷及脂肪攝取量相對增加，同時文獻也指出：食用高蛋白飲食時，鈣的需要量也相對提高。食用極高的高蛋白飲食，會使尿鈣排泄量增加，造成負鈣平衡，而其中的機轉究竟如何

還不清楚，但極可能與胃腸對鈣的吸收改變有關。

2. 高蛋白飲食的目的是提供因蛋白質熱量攝取不良的患者足夠的營養，或預防某些疾病在一般營養供給時，所造成的體重減輕及組織耗損。因此，發育中的小孩，只要依其所需要的營養量攝食，沒有必要攝食高蛋白飲食。而骨骼中的鈣與血液中的鈣維持一定的比率，由此可知鈣的流失，不會只因為攝食高蛋白飲食的關係，也與運動、鈣磷比、維生素D等皆有關係。

●園藝門診

非洲菊分株繁殖

圖本刊讀者黃金淵先生：

(一)非洲菊如以分株來從事栽培，如何取得正確植株部位？什麼季節較適合，該注意那此事項，是否需要使用藥物？

(二)授粉方式採取種子來播種，花朵的授粉、種子的採收等各階段如何處理，種子有沒有休眠問題？

圖中興大學園藝系王才義教授：

(一)非洲菊分株繁殖，可在要廢除老株時進行，通常是春秋二季較合適。方法是將掘取的老株，去除葉片後，剩餘的根莖分割成數塊，每塊含2~4個明顯的莖冠芽。然後把根

修短(約剩10公分左右)，就像草莓的走莖苗一樣。把莖切口以蓋普丹或好速殺粉塗抹後，也可以其他殺菌劑浸泡，再行種植，新根和新芽會同時生長。



(二)上述方法繁殖的速度可能較慢，另可參照黃敏展和朱建鏞教授的方法，將掘取老株去除葉片後，以生長素處理，使產生較多的芽，再取芽於噴霧扦插床進行扦插，請參考農林廳所編的農民淺說之一種：〈非洲菊栽培〉，可向農林廳索取。

(三)非洲菊的授粉，一般在上午10時以後，要採自不同品系或品種的花粉交配，自花授粉結實率很低。種子成熟後像蒲公英的種子一樣有冠毛，如果沒即時採收，則會飄散。種子沒有休眠性，應立即播種，不宜貯藏。播種介質可用河砂，也可以泥炭苔加真珠岩。但注意種子要插植較易發芽，有冠毛那端朝上，如果以河砂播種發芽後儘早移植，如此而已。