

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

台大醫學院教授

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

鈣與打嗝

圖基隆市陳來發先生：

1. 打嗝是因消化不良，原因之一，鈣質是嚴重缺乏或過多？

2. 經常食山藥蓀，鈣會過多嗎？常打嗝是否避免吃山藥？

3. 喝蛋殼湯是不是會很容易吸收鈣質？加檸檬好嗎？比例用多少？

4. 煮些雞蛋殼湯作一天的量、分數次喝完、殼以用幾個為宜？是要常食用？

圖輔大食品營養系蔡敬民教授：

1. 打嗝與消化不良沒有關係，與體內鈣質的高低更沒有關係。打嗝、作嘔和嘔吐是同一系統的消化道受刺激的反射作用，但有程度上的差異。通常此反射作用會促使消化道產生逆蠕動，而有將消化道內含物向食道逆推的收縮現象。

2. 山藥蓀的含鈣量有多少？因手邊沒分析資料，所以無法肯定回答。但可肯定的是就算含鈣量很高，也不致於會引起打嗝，因鈣在血液中濃度恒定，過多的鈣會存入骨骼或由尿液排出體外。

3. 蛋殼確實含有大量的鈣（佔蛋殼礦物質之98%左右），水煮蛋殼應可溶出部分的

鈣質，加檸檬或其他酸可幫助鈣質的溶出量。通常酸度愈大，鈣或其他礦物質愈易溶出。

4. 煮蛋殼，多少有點是廢物利用，得以補充鈣攝取之不足。一般的情況下，可能由蛋殼湯獲得的鈣量，還是遠不如牛乳，應也此同情況的“骨頭湯”少，因此無所謂用幾個蛋殼或喝幾次的問題。

鈣是所有營養素中，在血液的濃度最恒定的（透過副甲狀腺素和維生素D的調節），血鈣過低，會向骨骼抽取而造成骨骼流失；血鈣過高，會存入骨骼中或由尿液排掉，因此若調節系統沒出問題，而非在極端高鈣攝取或注射情況下，則通常不會出現血鈣過高的問題。

但易患草酸鈣腎結石的病人，就要注意鈣的攝取不要太多了。

●園藝門診

那些花挺得住

落山風

圖恒春中山路88號譚麗娜小姐：

我在家中的前後院開闢了幾塊花園，但是總是無法種植成功。屢次從花店買回來的花種，存活率很小，感到很氣餒

。請問：

1. 花種如何購買？

2. 恒春每年9月至次年4月有強勁的落山風，應選擇那一類花種？

3. 花卉資訊由那裏可以提供？

圖中興大學園藝系王才義教授：

1. 購買少量花種，可到種子行購買，或者詢問農會的推廣單位，也可寫信至農友種苗股份有限公司，地址是高雄市中正二路26號。

2. 有落山風的地方，應該是不很適合種植一般草花的地方。根據推測，在恒春種植馬纓丹、扶桑花、變葉木和仙丹花等木本花卉照理不成問題。至於球根花卉，如海水仙、文殊蘭和孤挺花也可能適應才對。

3. 我不清楚，你所指的花卉資訊是什麼，是切花行情或花卉栽培方法？其實資訊是要自己尋找，再重新組織及裁訂，別人只能提供資料而已。或許你所需要的是一般栽培利用的方法吧？那麼，可訂閱台灣花藝、綠園藝生活雜誌、園藝世界、盆景界、大自然、鄉間小路及其他相關的園藝雜誌，就近到圖書館或書局查考。至於農林廳編印的栽培小冊，對象是一般農民，不過仍然具參考價值，請洽農業改良場推廣課，或直接向農林廳農民輔導科索取。