

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

張珣
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)

●專家的話

天然水

／林慶文

介紹牛乳的組成成分，常把含水量約88%的水分一筆帶過。事實上，水分在牛乳中不僅含量高，在現代人的眼光裡，算是可貴的成分，是最適合人體需要的“天然水”。這種水比氯化或氧化的自來水更沒有刺激性，且沒有一種不受歡迎的味道。

牛乳略帶酸性，並含有容易消化吸收的營養分。分泌1克牛乳約需400克的血液循環，其中的水分，是牛體內的血液及淋巴液直接透過乳腺體而來，為乳中其他成分的稀釋劑，亦為可溶性成分的溶媒。

牛乳因含充份的“天然水”，及各種易消化的營養成分，又無須咀嚼，極適合各年齡層的飲用。

大家都知道，水分是動物體維持其生命所不能缺少的重要成分。然而，優質的飲用水，必溶有礦物質，易為細胞所吸收，故飲用水的條件並非單以(H₂O)表示的超純水表示，仍含有易滲入的可溶性礦物質為重要條件。

牛乳的“天然水”，歷經體內細胞，迂迴滲透、循環，而終滲入乳腺體。無可諱言的，牛乳中的“天然水”是最自

然，而不像沖泡牛乳所用的水，經人為淨化處理的自來水或地下水，任何水怎能與牛乳中的“天然水”相媲美？

牛乳中的“天然水”含量變化很大，乳牛的品種、泌乳期、個性等皆能影響，而飼料中的水分或乾料量也有關係。如前所言，平均為88%，可見牛乳重量中水分佔88%，而固形物佔12%，如以容量而言，則水分約9份，固形物1份。

●園藝門診

添購水草

圖台北市瑞安街翁小姐：

我想為家中的魚箱增添一些水草，建國花市有專售水草的攤位，請問應如何挑選？栽植時應注意些什麼？

圖台北市建國花市黃瑤娜小姐：

水族箱中的水草，是最近花市熱門的新貴，在炎炎夏日逗看水草間悠游的魚兒，確能

“牛奶最滋補，讓她喝回去養身子。”

收到幾許清涼的效果。提醒你在選購及栽培時應注意下列幾點：

①購買時須注意是否新鮮，根、莖、葉是否有腐爛、病斑。

②先了解各類水草特性，如斑葉與紅葉的水草喜光，須補充光源以利栽培。

③栽培水溫變化不能太大，以免影響植株。

④介質宜選用黑金砂砂，具鎖定水質pH值的作用，使呈微酸性，較利水草生長。

⑤定時添加水草肥料、營養劑，別忘了裝上植物燈以利光合作用、呼吸作用。

⑥定時添加二氧化碳錠(魚店可買到)，增加水中氧氣與二氧化碳的平衡，以利水草生長。

⑦先問清楚那些水草是自己家中的金魚或鯽魚所愛吃的，應避免選購，否則買回去正好成為魚族的點心。 ■

