

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
李岬
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

● 專家的話

穀類食物 益胃健脾

靜宜女子大學營養研究所
教授／邱健人

穀類多為植物的種仁，是我國百姓主食，特別是稻米和麵粉為日常的食物。

穀類食物多有益胃健脾的功能。採用適當的製法製出的穀類食物，可以治療脾胃病。脾胃能消化飲食，把飲食的精華運輸到全身，所以是後天之本。因此胃脾健，則人體生命活動的動力，即正氣就足。所以穀類能強壯益氣。

穀類食物性味甘平，但有一部屬於略偏寒（如蕎麥、薏苡仁、大麥），或偏熱（如糯米）。大致而言，無大寒大熱，因此正常人經常食用，有益無害。病人則需根據其病情的寒熱虛實適當選用。如泄瀉屬寒者宜食糯米，屬熱者則應選用薏苡仁、大麥等。

傳統營養學最強調的就是吃雜穀的家庭會繁榮，而吃精製穀類的家庭會衰弱。這是各種穀類具不相同的性質，吃較多種類穀類好處較多，特別是未經精製的全穀，對身體更佳。

穀類一般多磨成粉，作成糕、餅乾、饅頭，或加餡成包

子、餃子、餛飩。消化難易，隨其製作法而異。經發酵比未發酵消化容易。但加油煎、炸或用油和麵，則較難消化。用穀類的粉煮成糊狀的食物最容易消化，如適當加入中藥熬成粥，即藥粥，不但可預防疾病、保健身體，治療的效果更佳。

米飯是現代人最常吃的主食，不過脾胃虛弱的人，進食過多或飯粒過硬可引起食滯，患脾胃病或病後脾胃之氣尚未康復的患者，則不宜進食硬飯，以食米粥為宜。

粥最適於脾胃氣虛，或久病之後進入恢復期的患者。粥較易消化，且易為食欲不振的患者所接受。

煮飯或煮粥時，可加入其他食物或藥物，不但可預防疾病，也可增強治病的效果。例如荷葉煮飯可疏鬱理氣；加芥菜則可化痰；加紫蘇則可行氣解表；用薄荷葉則可開鬱散熱，而用淡竹葉則可清心利尿。

穀類經炒過再製成食品，可以增加食物的溫燥性，適於虛寒症患者。

● 園藝門診

盆栽殺手 夜盜蟲！

圖中壠市汪小姐：

我在屋後種了幾盆竹子，最近發現葉片上有白色狀物，不知是病害或虫害；又多肉植物被不知名的東西咬斷，真氣人！請告知處理方法。

陽明山花卉試驗中心 楊惠斌：

① 盆栽竹子：

受害葉面有大小不一近方形的白斑，而葉背外觀甚為完整，乃為“竹盲椿象”類為害症狀。其成虫或若虫喜聚集在植株中下層枝葉上為害，成虫多數會不定取食且吸食後即行飛離，故不易找到虫跡。

防治方法：(a)以藥劑30%撲芬松乳劑稀釋1500倍噴施，或以原液用小刷子在竹節上塗抹之。

(b)清除周圍可能掩蔽的雜草或注意竹葉過茂所造成通風不良！

② 多肉植物被不知名虫子咬斷！

診斷害虫對植株所造成的為害，其被害的徵狀如：咬食痕跡（嚙痕）、折斷或腰折，枝葉缺痕造成褐化或萎凋等辨認之，或者於盆栽植株周圍找尋其排泄糞粒，尋找害虫。

依汪小姐寄來葉片診斷及描述，恐為“夜盜虫”類為害。此虫多在夜間出現為害，而於日出或白晝則躲藏在土表或草叢間。一般為害的虫數不多，可能只有一兩隻，可以找出殺死之，或以藥劑防治，（參考上項防治法）。