

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
台大醫學院名譽教授

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

1. 風溼 與豆子

圖台北市黃小姐：

一位吃素的同輩罹患“風濕性關節炎”，腫又痛，十分難受，工作忙碌及情緒緊張時，尤其明顯，請問飲食上如何調理？又豆類食品可以攝取嗎？

圖台北市立陽明醫院洪建德主任：

若確定是“風濕性關節炎”，豆類的食品，依舊可以食用。若是屬於“痛風”，則不可以食用豆類食品，至於飲食上的調理，和一般正常人情況相同。

2. 孕婦 與肝炎

圖台中市張小姐：

①孕婦本人為B型肝炎帶原者，請問如何保健？可否完全治癒？

②B型肝炎疫苗的有效性，及如何注射？

圖台北市立陽明醫院洪建德主任：

①孕婦本人的保健，懷孕第四個月至第六個月，熱量約增加200卡，第七個月至第九個月，熱量攝取量增加400卡

通常B型肝炎帶原者，最後約有15%會轉變成為慢性帶原者。

②B型肝炎疫苗的有效性，是針對無感染者注射始有效用，而其注射之情形，可至各大醫院詢問即可。

● 園藝門診

日照刺激 開花美妙

圖苗栗縣造橋鄉公所黃美華小姐：

我是職業婦女，很喜愛花卉，平時在家後院種幾盆盆景點綴家居生活。我在種花碰到一些問題，例如：我沒辦法算出在什麼時候剪枝、摘心、才

能趕上開花的時期，有時太早剪或者太晚剪，所開出的花孕都不好看。我去花市看到聖誕紅、菊花，在它的樹枝剛好那個高度的時候開花好漂亮，請問是否有訣竅？

圖台北市建國假日花市黃瑤娜

聖誕紅及菊花皆屬於短日照植物，即它們開花須經過短日照刺激才會產生花芽分化，每日光照時間低於12小時（黑暗期時數超過12小時以上）約40~50天後，花苞即可形成。在自然氣候下，菊花在秋天盛開，聖誕紅約在12月轉紅，而為何在本省即使冬季、春季、夏季也能見到菊雅姿？聖誕紅在九月即可上市？這些都是經過特殊處理調節產期所生產出來的。

以聖誕紅提早開花為例，即在七、八月時即利用黑網覆蓋，縮短光照時數，夜溫最好在15~20℃，若溫度較高黑暗期須增長，但最高不可超過28℃，否則亦會影響花芽生長。菊花處理則是以電照延長光照時數以抑制花芽生長，以便在最需要菊花的春節能有足量供應，當您經過彰化田尾時所見到的燈海即是一片片的菊花田。

再來談到株高的問題，一來與品種有關，一般說來盆栽品種均選擇較矮、分枝性佳的，且須作好摘芯的工作，促進側芽產生，抑制株高。而業者栽培時亦多會使用矮化劑處理，控制株高，對一般民眾以摘芯控制較容易，矮化劑一來小面積施用不符經濟效益，濃度施用不當反易使植株受傷，甚至死亡。

