



山藥

果糖 · 西瓜霜 · 山藥

問：台北市蔡先生：

糖尿病人可否吃果糖，如何消化果糖，與其他醣類消化有何不同？

答：陽明醫院新陳代謝主任洪建德醫師：

果糖熱量與一般醣類相同，食用時宜注意攝取量的多寡，應與營養師洽商，置入飲食計畫中，以免影響糖尿病病情。

問：台北市陳小姐：

西瓜霜、冬瓜子效果如何？何處買得到？

答：中國醫藥學院中國藥學研究所邱年永教授：

中國大陸西瓜霜製法是以未成熟西瓜皮一層層鋪在密度不高的甕內，置於通風處，幾天後可收集結晶物。對鼻發炎、喉痛、口腔生瘡、牙齦發炎等有效。冬瓜子可在農業種子行購得，以成熟冬瓜子曬乾而得，洗淨炒之，食用對攝護腺腫有效。

問：台北市陳小姐

山藥的貯存法

答：中國醫藥學院中國藥學研究所邱年永教授：

通常山藥在秋天採收，放置通風陰涼處，可保存數月，待農曆二月底發芽，拔去芽仍可延長2個月的貯存期間。山藥切口處，以稻草灰敷之，形成栓皮層不易腐爛。

／謝彩玉

體重控制班

台安醫院幫你找回青春

我們生活在這繁忙的社會中，由於緊張與忙碌，往往使我們忽略到自己身心的健康以及儀表的重要。直到有朝一日攬鏡自照時，猛然發現昔日的迷人嬌態，竟已成了臃腫巨物，此時後悔已晚。

很明顯的，肥胖在健康上的威脅會造成心臟病、高血壓、成人型糖尿病，並且在今日社會中，對人際間的關係，也是一大障礙。

造成肥胖的原因，通常是由於飲食不知如何選擇，不節制的吃，以及沒有適當的運動所造成的。

一般肥胖的人，為了達到理想體重，在飲食方面常專注或特別限制於某種食物，如此固然可達到減輕體重的目的，然而，其後果與副作用，實令人堪憂。

另一最常做的方法就是節食，不僅要強忍飢餓之苦，更造成營養不良的後果。另一些用減肥藥丸，它所具有的副作用，有的會使心跳加速，血壓增加，並促進老化的過程，失眠、貧血、精神衰弱、喜怒無常或擾亂血糖的正常分泌。

台安醫院保健組基於這個原因，多年來一直在舉辦體重控制班，採用一種自然控制體重和保持健康的方法。分別由醫師、營養師及保健護士等人，負責指導，靠著適合個人的飲食，能吃飽又不至發胖，每日獲取營養平衡的飲食，應用適合個人的運動來控制體重，並知道如何於體重減輕後，還能繼續控制，以預防將來體重再增加。

體重控制班每一梯次共7堂課，每一星期上課2次。地點：台安醫院3樓保健組。欲報名者可直接打電話：7718151轉2762~4，每班人數以40名為限。