



連續豪雨，短期葉菜類須注意災害預防及復耕準備！



▲雨後儘速採收

由於西南氣流及梅雨鋒面造成高屏地區連日來降下超大豪雨，使得蔬菜作物受損嚴重，特別是短期葉菜類蔬菜最容易受到大雨侵襲導致損害葉片或因菜園淹水造成植物根部缺氧腐爛。高雄區農業改良場提醒農友做好災害預防及復耕準備工作。

短期葉菜類蔬菜由於水分含量高、植株幼嫩，只要遇到大雨極容易受傷，嚴重影響產量及品質。國內消費者又偏好短期葉菜類蔬菜，因而常在豪雨過後產生蔬菜產銷失衡現象。因此，事先採行有效的預防及災後復育措施，才能將災害所造成的損失降到最低。為減輕豪雨

對短期葉菜類作物的傷害，高雄區改良場建議農民在氣象局發布大雨警報時，先將田區中已達採收期的植株儘快採收；同時，加強田區排水，避免田區積水不退。由於豪雨來襲時，常夾帶強風，栽培設施除應檢修避免漏水外，須加強防風措施。露地栽培者，可用細紗網覆蓋畦面，減少雨滴直接造成物理傷害。

在雨後復耕方面則建議，豪雨過後儘速將田間積水排除，並保持排水系統暢通。同時應將罹病腐爛的殘株清除，防止病害快速蔓延。此外，將可收穫的植株儘速採收，以免雨後出現陽光造成快速萎凋腐爛。因豪雨後植株含水量大增且常有水傷，採收時應避免使植株再受外力傷害，增加產品腐爛及損耗。未達採收期的蔬菜，於豪雨侵襲後病害發生機率高，可參考植物保護手冊建議的藥劑進行軟腐病及疫病防治，但須注意藥劑

的安全採收期。

災後植株恢復生育時，酌量施用氮肥或行葉面施肥，補充養分，每分地施用尿素20公斤(或硫酸銨44公斤)及氯化鉀4公斤，同時進行中耕培土。對於受損嚴重的菜園，則應儘快重新整地作畦，再予播種。並儘量種植短期葉菜類，如小白菜、千寶菜、葉蘿蔔、青梗白菜、芥藍、莧菜、蕪菁、葉萵苣等，以期快速恢復正常生產。對於災害預防及復耕技術上有任何疑問的農友可直接聯繫農業改良場。

資料參考來源/圖：行政院農委會高雄區農業改良場



▲利用設施栽培可穩定生產短期葉菜類

天天吃出飯，餐餐送健康

時代變了，您現在的主食又是什麼呢？俗話說：「人是鐵飯是鋼」，米飯是提供人們最佳的營養基礎來源，米飯最主要的成分為碳水化合物(澱粉)，其次為水分，蛋白質也很豐富，還有維生素B、E、K、鈣、磷、鉀及6.5-8%的植物性蛋白質及纖維質，它幫助正常的能量代謝，供應一整天的活力。

三高的問題逐漸發生，致提高了心血管病、代謝疾病的發生率。健康的主食計畫是當一個聰明的米食族，因為餐餐吃米飯，健康當然更有保障，米飯含有75%的醣類，是人體最大能量的來源，它可以幫助脂質的代謝與節省蛋白質的作用，讓蛋白質提供細胞生長發育與組織修補的功能，預防酮酸中毒等等功效。

當米飯吃進身體後，經過消化分解後，轉化成的葡萄糖，透過血液輸送，有一半葡萄糖是作為供應大腦使用的能量，也是腦細胞與神經系統的重要能量來源，這就是為什麼當我們血糖太低時，總覺得自己做事行為鈍的，思緒不集中的原因，葡萄糖是大腦的影響，還包含短期記憶的能力，對於時

時需要應用腦力思考的上班族，以及正在求學中的學生，建議您一定要吃米飯，有助於注意能力的提升，維持更好的學習效果。不過大腦並不會儲存葡萄糖的，所以要餐餐吃米飯，才能定時提供腦部能量的需要。

米飯的選擇很多元，白米飯、糙米飯、紫米飯等等都是優質的主食來源，而糙米飯因其包含糠層、胚芽與胚乳，可以提供較多的膳食纖維，也因為富含維生素E、米糠醇、鉀、磷等成分，對於需要減重的人或高血脂、高血壓、高血糖的三高患者，都較適合食用糙米來搭配白米的主食方式，糙米或胚芽米含有較多的維生素B群及膳食纖維，有助於促進腸胃蠕動，及幫助身體新陳代謝，的確是為更有益於身體機能的主食。但不是每位民眾都適合吃白米飯以外的米食，如

1. 咀嚼功能不佳或發育未完全的老人與兒童，應小心食用，增加咀嚼次數，以免因咀嚼不足導致消化障礙，發生「胃嘟嘟」脹氣或消化不良。

2. 高尿酸血症或痛風的病人急性期應謹慎使用食用全穀類，因為它包含麩皮與



胚芽，是屬中普林食物。

3. 缺鐵性貧血的人食用過量，易導致阻斷鈣及鐵的吸收。

4. 纖維質較高的全穀類食品是有助於血糖的控制，但若已經合併腎功能差、腎病變或對於已經洗腎的病人來說，食用全穀類是有風險的，因為腎臟無法代謝鉀和磷，容易造成身體的電解質不平衡，所以腎臟病人應小心食用全穀類，可藉由定期生化血液數值的監測，瞭解自己是否須禁止食用全穀類食品。

給自己最好的健康禮物就是「天天吃米飯，餐餐送健康」，依據衛生署每日飲食指南之建議，每人每日應攝取1.54碗飯，讓我們更健康，遠離三高的威脅，還能保持清醒的頭腦和健康活力，應付一天的生活動能。懷孕期間熱量及營養素因為需求增加，更應提高至每日2.54.5碗飯，孕媽咪可以將白米混合1/3 糙米、紫米等，使營養素及膳食纖維來源更豐富，為寶寶準備將來的健康吧！

資料來源/圖：行政院農委會農糧署糧食產業組



▲Flora Holland拍賣市場MPS商品



▲玫瑰染色技術

荷蘭花卉產業現況(下)

檢疫及防疫為各國花卉產業極為重視的項目，檢疫部份可藉由種苗的檢查制度，避免病害的帶入，以確保種苗的健康安全性，避免帶病之植株，影響園區其他正常植株的生長；防疫部分在荷蘭花卉生產者執行極為徹底，入園前先更換防護衣及鞋套，手部利用酒精消毒，踏過消毒毯才可進入園區，有效隔絕病原菌侵入的機會。這部分台灣花農更應徹底實行。

在市場銷售方面，荷蘭火鶴花農開始採行團隊合作的模式，將不同品種的花做市場區隔，避免產量過剩，造成花農間削價競爭，導致價格不穩定。所以荷蘭花卉的生產是一個團隊的生產，有育種、栽培、銷售、設施、肥料、自動化、晶片開發...等各方面的專家，彼此之間緊密合作、利益共享。荷蘭花農勇於面對各種問題，在農民銀行、溫室栽培、種苗生產、生物防治...等各方面相互支持，彼此之間團結合作，造就出今天花卉王國的地位。

MPS環保標章在荷蘭已

實施多年，目的及意涵在環境保護方面，其實台灣花農應朝向此方面努力，多加落實安全農業的觀念，對產業極有幫助。實施MPS不僅可提高經營效率，降低生產成本，農藥資料庫的使用，可以掌握病蟲害發生情況和農藥的使用量，提高產品的安全性。

荷蘭官方更積極投入人力及物力，在各國園藝市場進行研究及分析，包括歐洲各國(英國、德國、法國、義大利、西班牙、葡萄牙、北歐、俄羅斯)，喜好的花卉種類、花卉顏色、消費的額度、購買通路、使用目的、海運方面的試驗...等，有助於拓展其他市場，增加產值及收益。台灣這幾年也開始蒐集國際間花卉相關資訊，希望能整合出共同的資料庫，提供花農或研究人員參考利用，未來若能仿效荷蘭的模式，有利於掌控各國花卉發展的趨勢，相信對於提升台灣花卉競爭力將更有幫助。

文/圖：行政院農業委員會高雄區農業改良場 黃雅玲

地價稅
自用住宅用地9/22日前申請
節稅省很多

戶籍遷出自用住宅用地時，至少須保留土地所有權人、配偶或已成年的直系親屬任何一人在原戶籍內，該自用住宅之地價稅才可繼續適用優惠稅率。

總處、鳳山分處：7410141
服務電話：岡山分處：6256811
旗山分處：6612021

購物消費請索取統一發票
高雄市政府稅務局 提醒您