



國內
郵資已付

彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養季刊

83期

中華民國一百零九年三月十日



活力營養系講座~系列活動

營養大數據 與飲食藍圖

活動日期 / 109/04/15 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30
(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!(限量150份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院1樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 林佳姿、李孟芷
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

04 由營養大數據～談健康飲食藍圖 彰基體系二林基督教醫院 吳怡萱 營養師

06 我的健康素食藍圖 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李孟芷 營養師

食話食說

08 健康幸福餐桌～由供膳中心為您提供
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 供膳中心 林佳姿 營養師

營養師上菜

10 健康食材入菜～健康食材的把關平台—健康食力
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 杜宛蓁 營養師

11 健康油品入菜～素食界的魚油—紫蘇油
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 晏傳嫻 營養師

食在最 IN

12 友善生態農業 富含生命力營養食物 吃得真正健康
彰化基督教醫院國際營養事業 林佳青 執行長

營養你的生活

15 彰基大健康有機園地的管理
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 曾偉哲 農技管理師

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部—民國109年活力營養活動

編輯手札



正確均衡的飲食，是維持健康的根本與基礎，但是「吃」的安全與衛生，是近年開始重視的議題，因為食品安全對人類健康和福祉至關重要，從2019年開始，聯合國宣布每年6月7日為世界食品安全日，借以提醒大家食品安全的重要性。

本期季刊主題為～營養大數據與飲食藍圖，希望先由營養調查結果帶大家了解現行飲食營養問題，以及介紹特定族群～素食者之健康飲食藍圖，讓吃素也可以很健康。除了瞭解飲食營養知識，飲食安全觀念也不能遺漏，本期季刊以健康食材選擇為開始，並分享醫學中心膳食供應過程如何把關食安，以及介紹彰基大健康有機園地的發展規劃及栽種管理經驗分享，希望帶給讀者豐富及有趣的營養及食品安全知識。讓吃的目的不再只是為了獲得營養，也要關注是否吃的安全及健康。



由營養大數據 談健康飲食藍圖

彰基體系二林基督教醫院 吳怡萱 營養師

時代變遷、經濟環境改善，台灣地區飲食習慣日漸改變，為隨時偵測國人的營養健康狀況，瞭解國人健康和飲食生活型態的關係，國家定期舉辦營養健康調查。從第一次全國性的營養調查(民國69至70年)至今，最新一次是由衛生福利部國健署委辦，中研院生醫所潘文涵研究員主持「第五次國民營養健康狀況變遷調查計畫」，為期四年(102-105年)。全面性了解國人飲食習慣與營養狀況後，更能給予貼近現況的飲食建議。

從六大類食物的攝取份數統計調查如下：

一、全穀雜糧類

國人於全穀雜糧類食物的攝取份數，在男性各年齡層大致符合國民飲食指南中，體能等級「適度」的建議攝取量，女性攝取量則較接近體能等級「稍低」的建議攝取量。

二、豆魚蛋肉類

國人於豆魚蛋肉類食物的攝取份數，在女性各年齡層的攝取份數大致符合國民飲食指南的建議攝取量；而男性則在19-44歲及45-64歲實際攝取份數高於飲食指南建議攝取量的1-2份（建議量6-7份），其他年齡層為符合建議攝取量的狀況。

三、蔬菜類

國人於蔬菜類食物的攝取份數，除了45歲以上女性以外，其他族群均嚴重偏離建議量，男女性皆以13-18歲族群的偏離情形最為嚴重，少了3-4份攝取量（建議量4-6份）。

四、水果類

國人於水果類食物的攝取份數，在男性各年齡層均未達建議攝取量。女性除了45-64歲每日水果攝取份數達2份符合建議攝取量，其他年齡層均低於建議攝取量。

五、乳品類

國人於乳品類食物的攝取份數，於男、女性之各年齡層的奶類實際攝取量均只達0.3-0.7份（建議量1.5份）。

六、油脂與堅果種子類

國人於油脂類攝取偏差較大的，19-44歲男、女性的油脂類攝取量，分別比建議攝取量多了0.8份、0.7份（建議量：男5、女4份）；而75歲以上則分別比建議攝取量少了男0.5份、女0.7份（建議量：男4、女3份）；飲食指南建議每日飲食應攝取1份堅果類，則普遍都不足0.5份。



整體來說，在三大營養素的攝取範圍為蛋白質提供熱量15-17%、脂肪為24-32%、醣類為50-59%，其中各性別、年齡別的蛋白質佔熱量百分比都很穩定，維持在16%上下，唯隨著年齡上升，脂肪攝取量逐漸減少，醣類攝取量則稍微增加。

微量營養素方面，水溶性維生素於各年齡層男女皆無攝取不足差異太大，脂溶性維生素D及維生素E則缺乏最嚴重。礦物質以鈣的不足狀況最為嚴重，其次為鎂，再者為鋅及鐵，而鈉則有攝取過高的情形。

綜合上所述調查結果，建議依照『107年最新版「每日飲食指南」』的份數攝取六大類食物外，應特別再注意：

一、年輕人忙碌外食多，蔬菜攝取量尤其不足，蔬菜的特定營養素含量(維生素A、鉀及鐵)確實優於水果，應更注意蔬菜、水果的比例，努力達到建議量，最好每餐都至少攝取1-1.5碗蔬菜。越多種顏色的蔬果，也能提供豐富的抗氧化植化素，是攝取綜合維他命無法取代的。另外紫菜、海帶、髮菜等，針對缺乏的礦物質：鎂、鐵、鈣等，也都含量豐富。

二、國人鈣質不足可能起因於多有乳糖不耐症，因此乳品攝取量普遍不足。建議漸進式攝取乳品，增加體內的乳糖酶。若真的無法改善，從傳統豆腐、綠葉蔬菜（芥藍、芥菜、紅莧菜、皇冠菜、莧菜、紅鳳菜、川七、小白菜、豆芽菜等）、黑芝麻、小蝦米、小魚干、吻仔魚等，也都是補鈣好物。

三、整體的油脂建議攝取減少（蛋白質建議豆魚蛋肉的選擇順序，以及減少烹調用油）可能會讓維生素E大幅減少。每日一份的堅果種子與深綠色蔬菜，都是在補強維生素E的不足，除了維生素E外，也富含鎂、鋅。

四、增加黃豆蛋白的攝取量，不但能攝取到優質蛋白質，又沒有膽固醇的負擔，內含的植物固醇更有降血脂的效果。須注意的是，應避免油炸過或加工過多的黃豆製品，以避免攝取額外油脂與鈉。

五、主食的選用以「維持原態」的全穀雜糧為主，至少每餐有1/3的全穀雜糧主食取代原主食，或是一天三餐中至少有一餐以全穀雜糧為主食來源，以增加礦物質與膳食纖維，也減少精緻醣類的攝取。

六、在陽光充足地區，適度的曬太陽，即能有效避免維生素D缺乏，如每天手腳露出30公分，不擦防曬乳液，在陽光下曬30分鐘（避免太陽毒辣的中午時段）。

參考資料：

- 1.潘文涵。國民營養健康狀況變遷調查2013-2016年成果報告。台北市：衛生福利部國民健康署，2019。
- 2.衛生福利部國民健康署。每日飲食指南手冊。台北市：衛生福利部國民健康署，2018。

我的健康素食藍圖

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李孟芷 營養師

近年來隨著環保意識抬頭，掀起素食風潮，除了宗教信仰外，部分民眾也開始選擇素食或有某幾餐吃素；素食與葷食最大的差別在於蛋白質的選擇種類限制，飲食中不攝取動物性來源的食物，包括家禽家畜、海鮮，甚至是蛋奶類，再加上植物中的纖維、草酸、植酸等成份會影響礦物質的吸收利用率，長期下來容易缺乏幾種特定營養素，另外衛福部於2019年公告的民國102-105年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人從飲食中攝取的營養素缺乏最嚴重的為維生素D及維生素E，礦物質以鈣不足的狀況最為嚴重，其次為鎂，再者是鋅及鐵，而鈉則有攝取量過高的情形！

素出營養

長期以植物性食物為主的素食者，特別是全素者，對於某些動物性食物所特有或含量較高的營養素相對較容易缺乏。以下就來告訴您，素食者易缺乏的營養素及需要特別注意的部分有哪些？如何使用飲食技巧來避免這些狀況？讓您掌握素食藍圖，吃出營養均衡的飲食！

●蛋白質

素食者針對蛋白質需『質、量』並重；因素食者蛋白質種類限制，尤其更需要留意長者攝取的量夠不夠！依照一般健康人正常活動度以每日1800大卡來計算，在均衡飲食的前提下，每餐平均攝取2份蛋白質；在營養門診時常遇到蛋白質攝取不足的長輩，為預防肌少症，在熱量攝取足夠的前提下，建議長輩攝取無糖豆漿補足正餐缺少的蛋白質量。另外植物性蛋白屬於不完全蛋白質，缺乏其中一種必需胺基酸“甲硫胺酸”，可以搭配穀類或是堅果，利用食物互補的概念提升蛋白質品質，例如正餐可搭配五穀飯、糙米飯。

<註>豆類蛋白質1份=傳統豆腐田字型=嫩豆腐半盒=豆漿190毫升=小方豆干1.5塊=豆包1塊

●鐵

植物性食物中屬藻類、菇類、深綠色蔬菜鐵含量較高，如：紫菜、海帶、紅莧菜、紅鳳菜等，其他大部分鐵含量並不高，且因為植物性來源的鐵為非血基質鐵，容易受到纖維、草酸、植酸的干擾，使吸收率變差，建議可採蛋素或多攝取富含鐵的植物性食物，並隨餐搭配新鮮水果等富含維生素C的食物來幫助鐵的吸收。

●鈣

多年來的國民飲食狀況變遷調查皆顯示國人在鈣質方面攝取嚴重不足，可能導致後續發生骨質疏鬆等狀況，素食者在蛋白質方面可選擇小方豆干、五香豆干、傳統豆腐等富含鈣質的黃豆蛋白，蔬菜可多選擇芥藍菜、紅莧菜、紅鳳菜等，也可將黑芝麻融入餐食當中增加鈣質攝取，但黑芝麻為堅果種子類屬於油脂類，黑芝麻10公克(白色塑膠湯匙2平匙)=油5公克(白色塑膠湯匙1/3)，須留意用量。植物來源的鈣同樣會受到纖維、草酸、植酸等影響，建議採蛋奶素，鮮奶、起司等奶類是很好的鈣質來源且吸收率高。

●維生素B12

主要來源為動物性食物，植物不會合成維生素B12，但微生物可以合成B12，如：醬菜、泡菜等發酵食品含少量維生素B12；不吃蛋奶的純素者較有缺乏維生素B12的危險，建議採蛋奶素或是攝取B12的營養補充品，以防攝取不足造成缺乏症如：惡性貧血。

●維生素D

曬乾的乾香菇有豐富的維生素D，鮮香菇中含麥角固醇，經過陽光日曬，使得麥角固醇轉化為維生素D。人體在陽光照射下，皮膚可自行產生維生素D。

●鎂與鋅

素食者可針對豆類、全穀類補充到鋅與鎂；每日飲食指南建議每天至少應攝取3份蔬菜與2份水果，國人攝取的蔬果量普遍不足可能是造成礦物質鎂不足的原因，蔬果是鎂的良好來源。

素出健康

素食型態已讓許多人有既定印象，例如在素食便當常看到素料加工品、或是會用大量的油拌炒蔬菜，這些飲食會有甚麼隱憂？該如何改善呢？建議民眾選擇低加工的黃豆製品如：豆漿、豆腐、濕豆包等，加工程度愈高所含的油量相對可能愈高，且加工過程不僅會造成營養的流失，也多了不好的食品添加物可能帶來的風險。

大量的油脂不僅會讓人無形中攝取過多的熱量，也可能造成血脂過高而增加心血管疾病的風險，若是在素食自助餐店發現該店家的菜餚普遍非常油亮明顯使用很多烹調用油的話，可以利用幾個飲食小技巧，例如：夾取餐盤中最頂端已經瀝掉許多的菜湯油脂的部分，或是將油脂多的菜餚用附湯洗一下，湯不要喝，也可減少多餘的油脂攝取；用好油很重要，家中開伙建議使用適量芥花油或橄欖油等不飽和脂肪酸含量高的油，每天攝取一份堅果種子類補充抗發炎的ω-3脂肪酸及維生素E。

參考資料：

- 1.潘文涵。國民營養健康狀況變遷調查2013-2016年成果報告。台北市：衛生福利部國民健康署，2019;44-64。
- 2.食品營養成分資料庫(新版)。台北市：衛生福利部食品藥物管理署。
- 3.陳美杏、李瑋崧、呂昀陞、吳寬澤。菇類機能性研究現況。台中市，行政院農業委員會農業試驗所，2016;114。
- 4.衛生福利部國民健康署。素食飲食指南。台北市：衛生福利部國民健康署，2018。
- 5.楊淑惠。素食女士營養參考手冊。台北市：衛生福利部國民健康署，2018。
- 6.楊淑惠。素食老年期營養。台北市：衛生福利部國民健康署，2018。



健康幸福餐桌 由供膳中心為您提供

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 供膳中心 林佳姿 營養師

「吃」，是每個人基本生理需求，在過去營養師會不斷教育民眾如何吃的營養、健康，但自從2011年台灣發生著名「塑化劑污染食品事件」後，連續數年的大量食品安全事件與黑心產品的出現(2013年毒澱粉、2014年劣質油品)，使得民眾對食品安全感到擔憂，因此要求「吃的安全」意識抬頭，顯示營養師在衛教如何吃的營養、健康時，也需要具備食品安全專業知識，才能夠幫助民眾在獲得「營養、健康」的前提下，先吃進「安全、衛生」的食物。

供膳中心～專業團隊、通過衛生雙認證的廚房

供膳中心餐食服務範圍包含患者餐、員工餐、老人餐、月子餐、健檢餐、速涼餐...等，這些多元化的餐食都是由合格營養師進行設計，再由領有專業證照的廚師進行餐點製備，以及衛生管理人員每日進行廠區、人員、設備、器具等衛生檢查，三合一的專業團隊共同為維護供餐安全而努力，期望幫助大家獲得「營養、健康」的前提下，先吃進「安全、衛生」的食物。

供膳中心除了擁有專業團隊，更是一個具有雙認證的廚房，不僅通過衛福部食品安全管制系統衛生評鑑，更有ISO2200:2005衛生驗證，透過外部委員每年定期及不定期的追蹤查核，目的在確保食品安全系統運作的持續性及有效性。維持食品安全系統有效及持續運作，是營養師的重要職責，因為這代表營養師不儘需要擁有臨床營養專業，設計符合疾病治療需求餐食而已，更需具備食品安全知識及管理職能，讓一群共同製備大量膳食的團隊成員，於供餐作業的每一個環節都能落實衛生規範，降低食品安全風險。

供膳中心如何把關餐食衛生

近幾年食品安全的重要議題包涵：源頭管理、追蹤追溯、食品防護、食品安全三級品管、食安五環...等，以下說明供膳中心如何配合政府政策把關餐食衛生安全：

食材源頭端

供膳中心選擇來源安全的食材，考量原則包括：具備CAS認證、能提供合格檢驗報告並定期更新、具有食品安全管制系統認證大廠所製造的產品。除了前端來源安全確認，供膳中心也會定期進行食材快速檢測，例如抽驗豆干檢測是否有皂黃殘留、麵條是否有過氧化氫殘留、蔬果是否有農藥殘留..等，此外也會進行食材供應商衛生訪查，以了解食材、原物料等製作過程及環境是否符合衛生，另外更會主動將食材、原物料外送檢驗，以確認廠商提供原物料是否符合衛生標準，做到查驗把關責任。這些自主管理的措施，符合政府推廣之食安三級品管中的一級品管責任。

餐食製備端

供膳中心廚房廠區動線依清潔程度劃分一般作業區、準清潔區、清潔區，不論原物料進貨、人員進出、水的流向...等都符合衛生管制。除了動線管理，為了避免交叉汙染，設

有多個顏色管制措施，如：砧板、刀具、抹布、籃子、圍裙..等。另外在溫度管理部分，設有多個冷凍冷藏設備以確保食材儲存適當、菜餚烹煮也須達到中心溫度才可起鍋供應、與食品接觸的勺子、湯匙、夾子、烤盤等器具都須經過高溫殺菌後才可使用，這些前處理、烹調、配膳、送餐等作業流程管理，都是把關餐食衛生的重點。

衛生檢驗端

供膳中心設有食品安全品質實驗室，自101年即成立，是全台最早設立食品實驗室的醫院，也是食安法規下第一個以非食品業別成立食品實驗室的醫學中心。食品安全品質實驗室成立目的，主要是為供餐衛生安全把關，檢驗範圍由進貨時的源頭原物料檢測(如蔬果是否殘留農藥)、製作過程衛生安全檢驗(成品餐盒微生物檢驗，以了解菜餚是否煮熟、是否受交叉汙染)、其他與供餐相關的用水、設備、器具、人員手部衛生、環境空氣落菌等，這些每月定期檢驗的項目，都是食品安全品質實驗室把關重點，更重要的意義是透過自主衛生檢驗，能掌控供餐危害風險、制定矯正管理措施，以及作為內部人員教育訓練主題，讓參與供膳的所有團隊，都能共同落實衛生安全作業，降低食品中毒危害風險。

供膳中心食品安全品質實驗室，已有多多年自主衛生檢驗經驗，針對檢驗異常亦有矯正改善的能力及實務經驗，近幾年更協助員基、二基、雲基等分院進行食品衛生安全檢測，把關彰基全體系供餐安全。

定期召開體系暨分院供餐品質會議，共同把關食安

供餐安全不儘是供膳中心的責任，更需要體系分院廚房一起參與及配合，因此供膳中心每月定期與各體系分院廚房召開供餐品質衛生檢討會議，除了進行品質檢討，也溝通合作模式，以及交流食安訊息，另外每年更一起進行食材供應商訪查，讓全體系分院廚房維護食安觀念一致、且作法一致，讓食安管理不產生缺口，由進貨、製備、運送出餐等過程都把關衛生安全，以及獲得符合需求的餐食。

吃的安全、衛生是基本需求，飲食安全從農場到餐桌，從食材端到供應端等層面都要進行管控，供膳中心團隊在維護食安上的專業及用心，為您提供安全、衛生、營養的餐食，讓大家能夠吃的健康及幸福。



健康食材的把關平台 健康食力

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 杜宛蓁 營養師

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需營養素，且吃入和消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中(包含全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類)每類食物各提供不同的營養素，如果都吃到建議量，才能達到均衡。

而食材源頭的挑選也十分重要，如何從市面上多種購買管道來取得令人安心的食材，成為每個家庭的食材採買者最關心的事情之一。如果能尋找到生產環境是對土地友善、食材源頭乾淨、或產品具有認證標章，將會是民眾所追求的健康食材。而在2016年，「健康食力」這個購物平台從彰化基督教醫院營養部誕生了！此購物平台是經由專業的營養師審慎考核與評估，將具有相同理念的小農或廠商，篩選其優質的產品，呈現在平台以提供民眾購買。

正因為平台成為消費者在選購食品之間的媒介，因此訪查小農和探勘農耕地、瞭解生產管理的過程中，肥料的來源和成分、病蟲害及雜草的防治方式、種植用的土壤和水質、隔離帶及鄰田環境，或食品的檢驗報告(重金屬等)、食品添加物、儲存環境、衛生檢核等等，都是我們考量的重點之一。

當「健康食力」因應了社會的需求而誕生，幕後團隊也被賦予這樣的使命，支持有理念的農友或廠商，給予他們走下去的力量，是我們每個人都能做到的！彰基的活力營養門市(彰基急診出口右轉第一家)除了每周二會進貨新鮮的安心蔬菜，也販售由彰基營養團隊研發的「基優穀」系列食品，以有機糙米製成了沖泡式綜合穀粉、玄米精粹、香鬆、烏龍茶及紅茶包等等；店內亦販售部分健康食力網站的商品，除了到門市購買或預訂，更可以直接上網搜尋關鍵字：健康食力。將來源安全、經過營養師們把關的食材放進你的購物車吧！

以下選擇幾樣健康食力販售的食材做成家常料理

材 料

食材：安心小黃瓜(30公克)、安心紅蘿蔔(10公克)、有機銀耳(25公克)

調味料：醋(一小匙)、鹽(一小匙)、糖(一小匙)

作 法

- 1.小黃瓜、紅蘿蔔切絲，銀耳切段
- 2.將上述食材汆燙並放涼
- 3.放涼的食材放入適量的醋、鹽、糖，均勻拌好即完成



平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>

素食界的魚油-紫蘇油

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 晏傳焮 營養師

開門七件事「柴米油鹽醬醋茶」中，油穩坐於調味料之首，其重要性可見一斑。「脂肪」是人體中不可或缺的重要元素，不僅提供代謝所需熱量，也是組成細胞膜的主要成分，更有助維生素A、E、K等脂溶性營養素的吸收，免疫系統和神經系統也仰賴脂肪傳導才可正常運作。瞭解脂肪的重要性後，現在為大家介紹較不認識的油品—紫蘇油。

紫蘇油英文學名Perilla Seed Oil，是將紫蘇種子壓榨而獲得的。紫蘇油被認為是豐富的脂肪酸來源，並且含有飽和和不飽和脂肪酸。其中所含飽和脂肪酸主要是棕櫚酸(5-7%)和硬脂酸(1-3%)，單不飽和脂肪酸為油酸(12-22%)，而多不飽和脂肪酸為亞油酸(13-20%)， γ -亞麻酸(0-1%)， α -亞麻酸(54-64%)，以及花生四烯酸(0-1%)。與其他植物油相比，紫蘇油顯示出的歐米伽(Omega(ω))3脂肪酸比例最高，為54-64%。由於一般對 ω -3脂肪酸的認知主要來源為魚油，為動物性的深海魚油，故富含 ω -3脂肪酸紫蘇油則稱為「素食界的魚油」。

從紫蘇種子中榨取的油具有明顯的堅果香氣和味道，在韓國料理中用作增味劑，調味品和食用油。以下為各位介紹紫蘇油在食用上的應用。首先，先從每日的用餐『淋上』或『稍微攪拌』開始吧！在飲品、蔬菜、甜點中加入1匙紫蘇油試試！



圖一：熱可可中加入1匙紫蘇油



圖二：熱菜中加入1匙紫蘇油



圖三：核果優格中加入1匙紫蘇油
圖片來源：日本「洋泉社」

改變炒飯的風味，不需炒的炒飯—薑黃炒飯，在抗炎的環境下，為一很好的選擇。

薑黃炒飯(4人份)

材 料

- 1.米2杯 2.水400毫升 3.洋蔥1/2個 4.綜合海鮮(冷凍)160公克 5.酒1大匙
- 6.鹽1小匙 7.薑黃2小匙 8.紫蘇油1大匙 9.香菜(切碎)適量

作 法

- 1.米洗淨後浸泡30分鐘。洋蔥切碎。綜合海鮮解凍後用酒醃過。
- 2.在1的米裡加入鹽、薑黃攪拌混和，再加入洋蔥、綜合海鮮後用電鍋煮。
- 3.等2煮好後加入紫蘇油攪拌。
- 4.盛盤後灑上一些香菜。

品名	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪
薑黃炒飯	348.75	60.5	7	8.75

備註：1.1人份約1碗飯量(全穀雜糧類4份)，豆蛋魚肉類約1份，油脂約1.5茶匙。
2.可再加入上述熱菜拌油或蔬菜豆腐湯，便為較完善的1餐餐點。

營養師推薦，為您揀選好油，歡迎至健康食力網站逛逛唷！

友善生態農業 富含生命力營養食物 吃得真正健康

國際營養事業執行長 林佳青 營養師

您洗手、戴口罩了嗎？

武漢肺炎來襲，專家提出呼籲，勤洗手、正確配戴口罩是重要防疫措施；除了降低接觸感染原機會，維護人體正常免疫防禦力也是重要的事，以下我們要從自然界植物如何防禦環境壓力傷害來談談健康促進方法。

從自然界的植物抗病害原則，應用於維護人體健康

您看過在野外土生土長的植物面對病蟲害時，戴口罩、穿防護衣了嗎？又它們長時間佇立在戶外環境，經歷風吹、日曬、雨淋，可有撐傘、躲避？有些植物經歷數十或數百年如此粹鍊與考驗，仍能屹立不搖、成長茁壯又是怎麼辦到的呢？又您是否可想像，若是人類同樣處在野生植物的生活環境下，不能逃、不能躲也無法避，這時候會是如何呢？

大自然界植物的生命力奧秘

植物為適應環境壓力如：對抗太陽曝曬紫外線、輻射，或對抗微生物如：細菌、真菌、病毒的感染傷害，冷、熱溫度刺激及昆蟲等生存競爭等，會被激發產生一系列化學物質，如萜烯類、酚類化合物、生物鹼、有機硫化物等，也是植物為自我保護所生成的二級代謝產物，統稱之為植化素。近年研究得知，植化素具有很強抗氧化力，當人體攝取天然多樣化及充足的植化素可影響基因的調節，增強身體抵抗力、抗病力，降低身體的發炎反應，甚至對抑制癌症發生也有影響。

這項被喻為「廿一世紀維他命」的植物化學營養素，就是經歷大自然淬煉下，能讓植物堅韌成長的生命力奧秘，富含植化素營養的植物是可療癒人的好食物，所以，經友善環境農法種植作物的營養素，會較高於慣行種植作物的原因就在這裡，從健康飲食角度而言，我們需要吃更多原生、野生，種在土地裡的好東西。

大自然界植物的生命力奧秘

一個全面性的營養觀不單指在餐盤裡面的食物，不只是食物含多少熱量、蛋白質，又怎麼樣去計算營養素含量與控制飲食份量而已，有太多從土地生長食物來的優質元素擁有豐富與療癒生命奧秘，我們需要更多去發掘它。

一個好的環境才會生成能滋養人的好作物，當我們用感謝、珍惜與善待的態度回饋於土地，土地就會再把她豐富的賜予厚賞給我們，這是一個善的循環；真正要獲得健康要有對的飲食態度、並對環境友善的信念，甚至想到生產食物的環境經營是不是對大眾也是有益的；為求最大利益下，不斷壓榨土地與對作物的過度用藥，空汙PM2.5裡面非常多的重金屬、農藥是這樣子來的，而最終受害者也是人類自己。所以我們應當思考，對於人、對於社會、於土地、於很多的生物，然後對自己還有跟神之間是否都維持尊重與互愛共生的關係，這就是整合營養，一項能療癒身、心、靈該有的全面性營養價值觀。

彰基醫院跨足農業，為哪樁？

2018年彰基位於鹿港地區9.7公頃土地，成立了大健康有機農園。醫院於疾病醫療角色外，展開土地生態復育計畫，從事友善自然環境的有機種植農業，生產好營養、真食物；目前取得有機驗證稻米作物已供給醫院餐廳使用，並研發設計製成豐富營養食品，提供於病人、員工飲食，希望連結友善生態農業與食物營養的療癒及教育方案，於疾病預防與健康促進，達到身、心、靈的康養療護。

營養師從農，以『彰基大健康有機農園』 實踐彰基精神：愛上帝、愛土地、愛人民、愛自己

承上帝所賜專業，願以豐盛營養款待，參與人群疾病療癒與健康照護服務，這是擔任營養師的職志；而『彰基大健康有機農園』讓營養專業更進深跨足農事管理，學習靠天吃飯更多連結倚靠於神，實踐愛上帝的精神；友善生態環境耕種，疼惜、乾淨、護愛故鄉土地；提供醫院病人、員工餐飲含豐富生命力營養真食物，落實愛人民、愛自己的想法。真是感謝上帝所賜下的禮物，讓營養部門能有開闢新視野、擴張作業新領域的好機會。



彰基 基優穀系列商品介紹

商品名稱	圖片	商品說明
基優穀 (糙米/白米)		恢復清淨大地，自然健康療癒。2018「彰基大健康有機農園」稻作－「基優穀」，取得有機轉型期認證，無重金屬汙染及農藥檢出，乾淨自然的環境吸引多元魚、鳥生物棲息駐足。煮熟的米飯色澤如月光般透亮，口感鮮Q、香甜，在地台灣有機米食，一級棒的食味值，讓吃是健康、也是享受。
精粹綜合穀粉		以「彰基大健康有機農園」多元生態見證下，有機種植的基優穀—玄米為主原料，加入有機黃豆，完善穀、豆食物間蛋白質互補營養效益，黑芝麻及洋車前子提供不同種類高膳食纖維成分(18公克/1000大卡)，順暢消化道，天然古早熟悉的香味，熱熱來一杯，從您的嘴到胃，充分滿足，心自然也笑了。
玄米精粹 (原味/杏仁口味 秋冬養肺限量 推出)		富含玄米65%精華營養素，我們稱之為玄米精粹；低碳水化合物、低升糖指數，富含膳食纖維、維生素B、E與多種植化素，健康滿分。一碗糙米飯只出一湯匙(8公克)口感細緻、自然香甜的珍貴玄米精萃，適合需補充營養、提升元氣與調整腸道功能者天天食用。研究實證每日補充20公克有助於穩定血糖。因原料來自乾淨無汙染之基優穀，能吃得安心，您一定要親自感受，營養補充品原來還是～天然的尚好。
玄米精粹 (飯友香鬆)		以玄米精萃為基礎，添加整隻丁香小魚、蝦米、海菜、香菇及白芝麻等天然食材，經烘烤後研磨打成美味香鬆。無添加任何人工化學調味劑及色素，低於市售香鬆產品1/3含鈉鹽量，取少量灑在飯上，米飯香搭配海洋香鬆鮮甜味，讓您一口接一口滿足無比，全穀精華輕鬆吃，高鈣固本一百分(397毫克鈣/每100公克)，很適合老人及小孩下飯及補充營養食用。
玄米精粹 紅茶玉露、 玄米精粹 蜜香烏龍 (兩款口味)		位台灣中海拔之上鹿谷手摘高優質紅茶，不施用除草劑種植，具無農藥殘留檢驗報告，安全、安心，結合彰基有機轉型期認證玄米之精粹成份，讓茶湯色澤散發玉露般紅潤渾厚，風味自然香醇，於獨特品味之外又多增添一份營養與健康。(友善農作之茶葉，透過稀有且獨特之小綠葉蟬親吻叮咬，再經製茶發酵過程後，多了一味天然淡淡蜜香，我們稱它蜜香烏龍茶。)

彰基大健康有機園地的管理

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 曾偉哲 農技管理師

彰化基督教醫院本著於愛上帝、愛土地、愛人民、愛自己的精神，並善盡社會企業責任，推動友善生態環境，2018年起規劃將鹿基醫院長青院區周邊9.3公頃自有農地，與明道大學、愷式好米合作推動種植有機稻米，生產出來的有機稻米直接供應醫院員工、病患及民眾食用。而為了推廣有機友善農作物的重要性，委請彰基專業營養師以“彰基 基優穀”品牌研發出米類相關產品，如綜合穀粉、玄米精粹及香鬆等，無添加任何人工化學調味劑及色素，均以自然食材調製而成，確保民眾吃的健康，吃的安心。

彰基有機米的種植，與一般噴灑農藥的慣行農業不同，秧苗初期插秧時，最怕福壽螺的危害，福壽螺喜好取食植物的嫩芽，因此常常是插秧一周後，秧苗幾乎都被吃光光。所以傳統的噴藥法會施以化學藥劑如耐克螺或聚乙醛殺螺；然而彰基有機米同樣面臨福壽螺的危害，但我們不以化學藥劑防治，而是用苦茶粕來克服。苦茶粕為苦茶籽榨油後的農業廢棄物，因含有植物皂鹼，對於福壽螺等軟體動物有相當大的克制能力，並由於苦茶粕為天然資材，灑於田中也能有效增加土壤中的有機質，提高土壤活性。影響稻作的另一大因素是稻熱病的產生，起因於溫度高且氮肥施用過多，常常會造成葉片白斑甚至於全株枯死或是穀粒結穗不充實，傳統上農民以20%嘉賜三塞唑可濕性粉劑、50%富米熱斯可濕性粉劑及21.4%保米賜圍乳劑等化學藥劑防治；然而有機做法因無法用化學藥劑防治，因此只能從源頭做起，減少氮肥的施用以及增加種植的間距，以有機肥取代化學肥，改善土壤的理化性質，增加種植間距讓植株通風，讓病原菌不易發生，也讓植株更健康。如此用心的維護土壤環境，其實生物也知道，在我們做有機的第一年，就發現許多鳥類會在我們田區駐足下蛋，這些生物發現我們這裡是安全的環境，也才願意在我們的田區繁衍後代，當生物多樣性越來越豐富，代表著田區越來越有活力，益蟲及害蟲數量取得平衡，環境不再用藥物控制，植物為了自行抵禦昆蟲、細菌、紫外線等傷害而產生的二次代謝物，俗稱植化素，如此生產出來的農作物才是真正有機作物，對人體健康也才有真正的助益。



圖：雛雞蛋與幼雛

常常說做農是靠天吃飯，此話一點都不假，一場豪大雨下來，會讓結實滿滿稻穗傾倒，而結穗時若溫度太低或遇到颱風，也無法讓稻穗授粉，均會減少產量及品質。彰基的農業團隊相當辛苦，也相當勤勞，面臨不可預期的大自然因素，我們仍然堅持用有機栽培的方式，維護良好的土壤環境，也希望把最好的食品帶給人民，讓人民活的健康，讓大彰化的人民有福氣、有喜樂，人人『呷百二』。彰基從推動有機米開始，把愛環保、愛環境及愛自己的理念推動出去，讓住在大彰化這個地方的每一個人民，能夠有好的食物，讓大彰化地區成為食安的亮點。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 109年度活力營養講座大廳活動

日期	主題
109-04-15 週三	飲食藍圖
109-08-12 週三	運動健身我最行
109-12-16 週三	網路迷思Q&A

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳（服務台前）

活動時間： 上午08：30~11：30（不需報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部109年度大廳團衛主題－營養大數據與飲食藍圖

日期	時間	次主題
109-02-19 週三	上午11:00~11:40	你曬得太陽夠嗎？(維生素D與鈣)
109-04-22 週三	上午11:00~11:40	多C多健康 (維生素C與鐵)
109-06-17 週三	上午11:00~11:40	健康活力好心情 (維生素B群與鎂)
109-08-19 週三	上午11:00~11:40	傷口照護好幫手 (維生素A與鋅)
109-10-21 週三	上午11:00~11:40	E~遠離疾病好棒棒 (維生素E與硒)
109-12-23 週三	上午11:00~11:40	五彩繽紛，吃對防護力 (植化素)

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳(門診藥局前)

活動時間： 上午 11:00~11:40 (不需報名)

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關審核，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



更多優惠活動請上健康食力網
平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>