



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 84 期

中華民國一百零九年五月十日



活力營養系講座～系列活動

運動健身  
我最行



活動日期 / 109/08/12 (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)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(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: 陳燕華、薛羽庭  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto: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 練起來！居家防疫運動計畫

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 薛羽庭 營養師

### 06 享受（想瘦）運動，食在健康

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳薇鈞 營養師

## 食話食說

### 08 咖啡燃脂效應

員林基督教醫院營養組 邱郁茹 營養師

## 營養師上菜

### 10 上班族運動後電鍋簡易料理

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳燕華 營養師

## 食在最 IN

### 12 第一名的神隊友－維生素D

南投基督教醫院 周孟穎 營養師

## 營養你的生活

### 14 運動防疫，食力加值

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 葉怡君 營養師

### 15 營養加運動，助眠沒煩惱

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳燕華 營養師

## 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



**要**有強健的體魄，運動是不可或缺的要素，那飲食的部分有沒有辦法一起配合，讓我們事半功倍呢？

本期季刊的主題為：運動健身我最行，開頭先介紹簡單的增肌室內運動，再帶出能讓我們運動事半功倍的飲食搭配。其中，食品的來源安全也不能被遺漏，本期季刊也會介紹「健康食力」所把關的食材哦！



# 練起來！ 居家防疫運動計畫

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 薛羽庭 營養師

肌肉為身體的重要組成，若肌力減少有研究指出，會增加罹病率與死亡率；反之，增強肌力則有以下優點：

- 1.減少慢性疾病風險
- 2.訓練平衡，預防跌倒
- 3.增加骨密度，預防骨質疏鬆
- 4.提高基礎代謝率，控制體重
- 5.改善認知功能。

但最近新冠肺炎（COVID-19）肆虐使人心惶惶，健身房或游泳池等都應避免前往，那待在家中有什麼合適的運動呢？讓我來分享給你一個運動新寵兒—彈力帶！

彈力帶是一種有彈力及阻力的帶狀物，可以利用其韌性來訓練肌肉的伸展，而強化提升肌耐力。愈厚、愈粗的彈力帶則需要花費較多的力氣，市面上有多種厚度、粗細可以供選擇，故不管年紀大小、肌力強弱都可以選擇到適合自己的彈力帶。剛開始使用或是肌力較不足的民眾，建議選擇較薄、較細的彈力帶，避免運動傷害；待之後肌力上升，再慢慢替換成阻力較強的彈力帶。右上圖為各種厚度的彈力帶，代表不同的阻力大小。



（彈力帶提供：彰化基督教醫院復健科）

## 在運動前應注意下列事項：

- ◎ 運動要循序漸進，以少量多次、低強度到高強度為原則
- ◎ 動作應慢，過快反而會有運動傷害的危險
- ◎ 手握彈力帶時保持帶面平整、緊握

準備好就一起來動滋動吧！

一、基礎動作：用力時吐氣，放鬆時吸氣。每組動作維持5至10秒、每回合5至20次、每天3回合。

### 1.擴胸運動：

拉住彈力帶兩端與肩同寬，雙手打開往左右伸展，再高舉過頭，最後慢慢放鬆。



1

### 2.肩胛肌群運動：

拉住彈力帶兩端與肩同寬，高舉過頭，再各往左右兩側伸展，最後慢慢放鬆。



2

### 3.髖部外展及外旋運動：

一開始以正坐姿預備，將彈力帶放在兩大腿間，分別做雙腳開合與單腳開合。



3

### 4.髖膝屈曲、伸直運動：

平躺於床上或地板上，以彈力帶繞過單腳腳底板，雙手拉住彈力帶後屈膝、伸直。



4

### 5.腿後肌牽張運動：

平躺於床上或地板上，以彈力帶繞過腳底板，雙手拉住彈力帶後將腿往空中伸展，視能力伸直。



5

圖文提供：跌倒防治中心 魏大森主任

※若有操作上的問題，可諮詢本院復健科門診哦！

## 參考文獻：

- 1.Volaklis, K. A, et al. Muscular strength as a strong predictor of mortality: a narrative review. European Journal of Internal Medicine, 26, 303-310. (2015)
- 2.Jonathan C. Mcleod, et al. Resistance Exercise Training as a Primary Countermeasure to Age-Related Chronic Disease. Front. Physiol., 06 June 2019 | <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00645>(2019)
- 3.魏大森(2019)·老人健康促進(263-308頁)·台北市：華杏。

# 享受、想瘦運動 食在健康

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳薇鈞 營養師

前陣子因為馬拉松、腳踏車、登山等等活動盛行，以及運動手環的發明，帶動國人運動的風氣。運動過後，有時候可能又一頓燒肉、火鍋、牛排等大餐，反而沒有消耗卻又徒增不少熱量攝取。另外最近風行健身房運動並搭配高蛋白飲食來達到塑身效果，食物比例你吃對了嗎？而單靠節食的減重，可能會連肌肉一起流失，因而基礎代謝率下降，反而更容易復胖。因此想瘦身，建議飲食控制並搭配運動才是健康瘦身之道。

## 選擇什麼運動比較好，我要怎麼監測？

衛福部建議國人每週運動150分鐘，運動主要分為有氧運動、肌力運動及伸展，建議三種運動兼顧，運動強度可達到中強度，而中強度是指持續10分鐘的運動後，還能順暢的對話，但無法唱歌，呼吸跟心跳比平常快一些，會流一點汗。健康的減重，除了看體重之外，也需要再監測體脂，建議女性體脂率20~27%，男性體脂率17~23%。

	種類	優點
有氧運動	跑步、快走、爬山、持續游泳、騎腳踏車...等等	訓練心肺耐力及促進脂肪的燃燒
肌力訓練 負重運動	舉啞鈴、瑜珈、彈力帶、伏地挺身、健身房腿部推舉及胸大肌推舉等等器材	提升基礎代謝率、增強運動及日常活動表現及雕塑身形
伸展運動	伸展運動、瑜珈、皮拉提斯	增加柔軟度、減少運動傷害

## 運動前怎麼吃，增加脂肪燃燒

不建議空腹運動，運動前可以攝取低升糖指數的醣類食物一份，如：燕麥片6茶匙，一根中型香蕉或一片全麥土司等等，運動過程中，會先利用肌肉儲存的肝醣作為能量來源，再來是血液中的葡萄糖，最後是脂肪，因此運動前攝取適量醣類食物可以增加運動的表現及持久性；另外運動前喝適量綠茶或咖啡有促進運動時脂肪燃燒的效果。

## 運動後的飲食

若要達增肌減脂目的，建議須在運動後30分鐘內進食，食物選擇以碳水化合物：蛋白質=2：1，碳水化合物選擇全穀雜糧類食物，搭配低脂蛋白質食物。身體在醣類食物攝取時，會分泌胰島素，此時再搭配蛋白質食物，胰島素會幫助蛋白質合成肌肉。另外也可以加速肌肉肝醣的儲存。

食物選擇	2份碳水化合物	1份蛋白質
	兩片方形吐司	190cc無糖豆漿
	地瓜一條(110g)	水煮雞蛋一個
	玉米一條(170g)	雞胸肉一兩

而運動後的正餐時間，切莫因為有運動，就認為可以多吃，因為多出來的熱量，無法吸收代謝，還是會以脂肪的形式儲存在身體內，因此以高纖低脂飲食為主，多吃蔬菜、減少高脂肉類及醬料攝取，均衡攝取，份量適當。

運動及飲食控制，營養師認為最重要的是要維持，養成一種長年的習慣，就不容易讓身材走樣，可以培養一週至少3~4次的運動，也可以利用空閒時間，飯後散步、平常多爬樓梯或看電視時舉啞鈴都是簡單增加活動量的小技巧喔！不要只是一時的跟風，運動風潮過後又恢復原本久坐不動的生活，這樣肥肉及身體健康警訊很快又會找上你！

資料來源：

- (1) 《衛生福利部國民健康署》<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=9739>
- (2) 【ILSI Taiwan 專欄】2019年第8期-醣—運動關鍵營養成分  
<http://www.ilsitaiwan.org/Page/ArticleContent.aspx?ArticleID=X55lktSRpw%3D&ArticleTypeID=iC42SqeyDlo%3D>
- (3) 林玉瓊。2010.06。綠茶萃取之兒茶素對耐力性運動時脂質代謝的影響。中華體育季刊。



# 咖啡燃脂效應

員林基督教醫院營養組 邱郁茹 營養師

咖啡的香氣撲鼻而來，讓人難以抗拒。您知道嗎？咖啡豆裡有許多活性物，如：咖啡因、綠原酸、可可鹼、茶鹼等，其中咖啡因與可可鹼有提神興奮的效果；綠原酸則有助於減緩脂肪與醣類的吸收，這些物質做成咖啡飲品後也被保存下來了喔！這次針對其主要的成份「咖啡因」以及「綠原酸」進行討論：

## 咖啡如何達到燃脂的效果？

- (1)咖啡中的咖啡因會活化脂肪酶，產生游離脂肪酸，進而使脂肪氧化，進行脂肪分解效應。
- (2)咖啡因也會刺激腎上腺素濃度的增加，讓腎上腺素通過血液進入脂肪組織，並發出信號分解脂肪釋放到血液中。
- (3)咖啡可以增加新陳代謝率：人體休息時燃燒卡路里的比率稱為基礎代謝率（RMR）。基礎代謝率越高，減肥越容易，可以在不增加體重的情況下吃得比別人多一點也不會胖。研究表明，咖啡因可以增加3-11%基礎代謝率。(參考資料1)
- (4)綠原酸能阻礙脂肪酶、澱粉酶酵素活性，進而抑制脂肪、醣類的分解與吸收，使皮下脂肪及內臟脂肪不易囤積。(參考資料2)

## 市面上有許多種類的咖啡，那我們應該如何飲用咖啡才是正確的？

- (1)黑咖啡：黑咖啡有著天然、低卡的特色，再加上咖啡因濃度較高，能加速新陳代謝又能燃脂，所以喝黑咖啡是最好選擇。而市面上的摩卡咖啡、焦糖瑪奇朵、三合一咖啡...等，因為加了很多巧克力、鮮奶油、奶精、焦糖，含糖量相對較高需特別注意！
- (2)熱咖啡：熱咖啡較能促進血液循環，快速燃燒體內的脂肪，所以選擇熱咖啡比冰咖啡效果更好。
- (3)不加糖：只有不加糖、不加奶的咖啡熱量最低，若是害怕咖啡的苦味，我們可以添加無糖可可粉或肉桂粉來取代砂糖，不僅能提升香氣，也會有更豐富口感，既不會造成身體負擔，還能達到燃燒脂肪的效果！

## 什麼時候喝咖啡是燃脂的最佳時機？

運動前一個小時！近年來國人越來越了解運動的重要性，因此去健身房的人也日益漸增，所以經常運動及訓練的人建議可在運動前一小時飲用黑咖啡，除了可提高神經系統的興奮、促進身體能量消耗還能增強肌力和肌耐力，並且運動時更能專心一致，減少肌肉痠痛症狀。

值得關注的是，咖啡有利尿的功能，會使身體加速脫水，因此運動時必須隨時補充水分，避免引起身體不適；對於高血壓患者來說，咖啡因會暫時性加速心跳，提升血壓，這時劇烈運動容易引起心肌梗塞或腦中風等現象，所以飲用時需額外注意！

研究報告指出，每公斤體重吃4或8毫克咖啡因均有提高代謝率的效果。每毫克咖啡因可增加0.105卡的熱量消耗，例如：一杯7-11中杯美式咖啡（約含150毫克咖啡因），可增加約16卡熱量消耗。(參考資料3)

雖說咖啡因能為我們帶來益處，但仍需注意其多食無益！目前咖啡因建議攝取量為每日300毫克，過多的咖啡因會影響胃酸分泌、刺激神經系統且影響睡眠品質；若過量則會導致煩躁不安、焦躁、心悸及噁心等現象，所以飲用含有咖啡因飲品時仍建議適量攝取即可。(參考資料4)

參考資料：

- 1.Coffee Abundant in Chlorogenic Acids Reduces Abdominal Fat in Overweight Adults: A Randomized. Kurobe K, Nakao S, Nishiwaki M, Matsumoto N. Clin Physiol Funct Imaging. 2017 Mar;37(2):148-154.
- 2.Combined effect of coffee ingestion and repeated bouts of low-intensity exercise on fat oxidation. Watanabe T, Kobayashi S, Yamaguchi T, Hibi M, Fukuhara I, Osaki N.Nutrients. 2019 Jul 16;11(7).
- 3.The effects of catechin rich teas and caffeine on energy expenditure and fat oxidation: a meta-analysis. Hursel R, Viechtbauer W, Dulloo AG, Tremblay A, Tappy L, Rumpler W, Westerterp-Plantenga MS. Obes Rev. 2011 Jul;12(7):e573-81.
- 4.董事基金會營養食品中心－咖啡因的影響

	美式 容量 (ml)	拿鐵 容量 (ml)
85度C	395	415
咖啡因 (mg)	217.349	144.171
星巴克	320	335
咖啡因 (mg)	135.619	63.873
7-11	315	325
咖啡因 (mg)	134.458	107.671

資料來源/2013年行政院消費者保護處公布「現煮咖啡之咖啡因含量檢測結果及相關資訊」  
製表/黃安琪 ■聯合報

## 上班族運動後 電鍋簡易料理

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳燕華 營養師

這幾年健康意識提升全民瘋健身運動，下了班趕赴健身中心進行重力訓練及有氧運動的人激增，但有些人以為空腹運動瘦得快，殊不知空腹運動不但容易使肌肉流失，降低基礎代謝率，也會讓你在運動時的表現下降，讓鍛鍊成效打折扣！因此建議下班前(運動前)一小時先行補充一些醣類(澱粉類)例如一片吐司或一小包蘇打餅乾或一根香蕉。

運動完多久時間內補充營養可提升運動成效？運動後一小時內。運動流汗會損失水份和電解質，因此第一個營養補充是水份和電解質。從排尿的顏色變深且尿量變少，表示身體仍然處於缺水的狀態，需要漸進補充水份，直到排尿量恢復正常，當尿液顏色變成淡黃色，這才表示身體已經有了足夠的水份。第二個補充運動中消耗的肝醣(Glycogen)。肝醣是運動時肌肉的主要能量來源，運動過程中會消耗肌肉中肝醣，肌肉中肝醣耗盡隨著運動時間增加身體會分解蛋白質、脂肪，當運動完沒有攝取醣類(澱粉類)身體就會覺得疲勞、導致運動持續力降低。第三修復受傷的肌肉和組織。運動過程中肌肉會受傷產生酸痛，這時運動後一小時內攝食蛋白質食物可以幫助肌肉及組織修復、減少肌肉流失。

### 豐纖增肌低卡餐

食 材		調味料：油醋醬
高麗菜	100g	橄欖油5ml、果醋5ml、 蜂蜜5g、鹽、黑胡椒粉 適量
黑木耳	50g	
里肌肉	1片(約1兩，約三指大小)	
洗淨地瓜	約1碗	
盒裝嫩豆腐	半盒	

### 作 法

將食材洗淨、高麗菜黑木耳切片、地瓜滾丁切塊放入電鍋蒸煮放入電鍋蒸熟，淋上油醋醬即可享用。

品 名	熱量(kcal)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
豐纖增肌低卡餐	385	45.8	19.5	13

### 料理特色

這是一種非常簡單烹調料理方式。不需使用炒鍋，只要將食材洗淨、高麗菜黑木耳切片、地瓜滾丁切塊放入電鍋蒸煮就可以去做自己想要做的事，待電鍋煮好開關跳起就可以拿出蒸煮好青菜地瓜里肌肉放涼，倒入半盒已切塊嫩豆腐並淋上油醋醬即可享用。里肌肉及豆腐(富含支鏈胺酸BCAA)屬於蛋白質可以幫助修護肌肉，另外豆腐熱量低但含水分多可以增加進食飽足感；地瓜可以提供身體肌肉肝醣及熱量來源，高麗菜及黑木耳富含纖維可以避免進食後血糖快速上升，且黑木耳水溶性纖維量高亦可增加飽食感。

### 豬肉丼飯

食 材		調味料：日式壽喜醬
梅花豬肉片	45g	醬油1茶匙、味啉1茶匙、 水2大匙
白米	60g(約1/5杯)	
生薑	少許(磨成薑泥)	
洋蔥	半顆(125g)切成絲	
蛋	一顆	



### 作 法

- 1.先將洗好米用碗公裝盛(放入可以蓋過米飯的水)，放入電鍋內電鍋架上，放入2/3杯水煮飯。
- 2.接著取出碗公並拌鬆煮熟的飯，將已切好的洋蔥絲鋪在煮熟飯上；再接著將拌好調味料(含薑泥)的火鍋肉片連同醬汁鋪在洋蔥絲上，中間挖可擺放一顆生雞蛋；倒入約1/3杯水第二次電鍋煮飯開關跳起來要趕快打開鍋子取出，撒上蔥花及少許白芝麻即可享用。

品 名	熱量(kcal)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
豬肉丼飯	416	51.2	21.2	13

### 料理特色

這是一種簡單快速烹調料理方式，不需很複雜做菜方式。可以補充因為運動後流汗所需的鹽分、肝醣及蛋白質，洋蔥富含槲皮素(屬於類黃酮一種具有抗氧化作用，能抑制脂質過氧化保護血管健康，膳食纖維多可以緩和血糖上升。)

參考資料：

運動生理學網站 <http://www.epsport.idv.tw/epsport/main.asp>

# 第一名的神隊友—維生素D

南投基督教醫院 周孟穎 營養師

維生素D，一個近年來特別受到關注的微量營養素，在眾多必需維生素中是少數能夠透過人體自行合成的維生素，與維生素A、E、K同為脂溶性維生素。人體可透過日曬產生與飲食來攝取維生素D，正常人一天只要曝曬在陽光下10分鐘，即可合成足夠的維生素D，因此又稱為The Sunshine Vitamin。維生素D在人體的角色類似固醇類荷爾蒙，透過專一的維生素D受體（Vitamin D receptor, VDR），由其活化型式1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub>執行，主要功能為促進飲食鈣磷之吸收以及造骨；活化的維生素D在小腸裡能促使鈣吸收、維持適當的血鈣與磷濃度、讓骨頭的鈣化正常，也能預防低血鈣引起的肌肉抽搐。除此之外，營養師今天要跟大家分享的是維生素D與運動減重健身的小祕密～

## 維生素D 讓運動健身更有感

您是不是覺得無論怎麼減都瘦不下來呢？肥胖過重的您可能缺乏礦物質鈣與維生素D，減重除了要控制熱量，規律運動之外，其實鈣與維生素D也和減重密不可分，研究發現鈣和維生素D能促進體內脂肪氧化、抑制脂肪合成。肥胖者常會有鈣質攝取不足的問題，會促使體內副甲狀腺素分泌而影響脂肪的代謝。過去也有研究發現肥胖小孩的體內，副甲狀腺素的濃度較高，因此有學者認為鈣質攝取不足，引起副甲狀腺素提高，與肥胖發生有關。除了要有充足的鈣，攝取足夠的維生素D也是重點，維生素D的攝取不足，會影響體內的鈣與副甲狀腺素的狀態，也和肥胖有關。有些學者也認為補足維生素D有助於減重，因此營養師建議您，除了鈣以外，也要攝取足夠的維生素D。

## 肌肉的好朋友—維生素D

維生素D在體內扮演著一種訊息傳遞的作用（Autocrine pathway），對於某些基因表現、蛋白質或激素的合成，以及免疫系統和發炎反應等作用皆有其角色，更重要的是維生素D的受體（Vitamin D receptor, VDR）也被發現存在於肌肉裡，因此維生素D也與骨骼肌的調控有關聯，研究發現如果給予維生素D濃度低的人口服補充維生素D，可以增加其肌肉力量，這可能是因為快肌（Type II muscle）的肌肉纖維大小增加的關係；另一個研究讓運動員每天補充5000IU的維生素D為期八週，結果發現他們的十公尺衝刺與垂直跳躍能力有顯著的進步。在過去許多研究中，維生素D對於肌肉的實驗多以老年人為對象，探討維生素D在肌少症預防中的角色，發現維生素D受體（Vitamin D receptor, VD

)會隨著肌肉衰老而下降，研究中，每天給予受測婦女補充4000IU維生素D<sub>3</sub>後，快肌的維生素D受體顯著增加，且肌肉纖維的橫截面積顯著提升。當身體有足夠的肌肉量時，除了可以打造易瘦體質外，更重要的是還可以避免肌少症發生，降低老年失能的風險。

## 營養師小叮嚀

隨著現代保健觀念的興起，維生素D的功效與好處陸續被證實，因此足量的攝取維生素D逐漸受到重視！但是，維生素D畢竟是脂溶性維生素，過量攝取恐有中毒的危險，既然我們幸運地住在陽光充足的台灣，建議您用最安全的方式去獲得維生素D，請您熱情的擁抱陽光吧，每天只要十分鐘左右的時間就可以了喔！最後來補充一下富含維生素D的食物來源如：魚肝油、高油脂魚肉（鮭魚、沙丁魚、鰹魚或鮪魚、鯖魚、鮪魚及秋刀魚）、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋、，而蔬菜方面則以菇菌類為佳，建議您適量攝取將有助您增進健康。

參考資料：

- 1.Mechanisms of vitamin D action in skeletal muscle. Nutr Res Rev. 2019 Dec;32(2):192-204. doi: 10.1017/S0954422419000064. Epub 2019 Jun 17.
- 2.Effect of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength, Muscle Function, and Body Composition in Vitamin D-Deficient Middle-Aged Women. Methods Mol Biol. 2020;2138:351-361.doi: 10.1007/978-1-0716-0471-7\_25.
- 3.Vitamin D and muscle function.Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology 173 (2017) 313-316
- 4.A randomized study on the effect of vitamin d3 supplementation on skeletal muscle morphology and vitamin d receptor concentration in older women, J. Clin. Endocrinol. Metab. 98 (2013) E1927–E1935.
- 5.Vitamin D in obesity. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2017 Dec;24(6):389-394. doi: 10.1097/MED.0000000000000371.
- 6.Low vitamin D status and obesity: Role of nutritionist. Rev Endocr Metab Disord. 2017 Jun;18(2):215-225. doi:10.1007/s11154-017-9410-7



## 運動防疫·食力加值

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 葉怡君 營養師

防疫期間，除了做好自主衛生管理外，提升自我免疫力也是重要關鍵！肌力和免疫力相輔相成，擁有好肌力就會有好的免疫力！肌力除了可藉由運動訓練外，攝取對的食物也是至關重要，好的食材可以讓運動訓練事半功倍！

彰基健康食力平台所販售的食材皆由營養師親自到各個農園實地訪查，了解食材從種植前土地的休耕，到最後採收的過程且更有農業管理師協助種植有機轉型米，落實了從農場到餐桌的食安把關。

在運動期間，大家都知道要補充好的蛋白質，大多都會優先選擇乳清蛋白粉。但其實在天然食物中蛋與黃豆製品是一個優良蛋白質補充來源，黃豆所含支鏈胺基酸高，支鏈胺基酸可減少運動時肌肉分解和痠痛感，及疲憊感，並能夠增加耐力型運動的時間。

食力平台販售的有機黃豆製品，其材料從美國與加拿大購入黃豆調配比例，是台灣第一家混合不同來源的有機黃豆且通過有機認證。在運動前搭配一杯豆漿，可減少運動後的疲憊感。另外平台所選購的雞蛋為放牧蛋，放牧飼養的方式讓雞隻有適當的活動空間，並在飼料中添加酵素，可健康提升免疫力，不需使用抗生素及殺蟲劑。放牧蛋吃起來有淡淡的奶油香，也是運動後補充蛋白質的好選擇。

運動除了補充蛋白質外，攝取好油也是關鍵。因為當免疫力下降時，身體容易處於慢性發炎狀態，大量的發炎因子會使肌肉細胞難以合成，加速肌肉的萎縮老化，即使運動量足夠肌肉品質也不好，且痠痛的恢復力也會比較差。在油品的選擇，建議Omega-3和Omega-6比例為1:1-1:2，最多不超過1:4。多選擇Omega-3高的油，例如：橄欖油、核桃仁油、紫蘇油都是很好的選擇。

藉由食力平台為大家選擇好的食材和傳遞健康資訊，並搭配運動的相輔相成，能夠加成防疫的效果。

健康食力網站：<https://www.totalhealth.tw/>

## 營養加運動，助眠沒煩惱

彰化基督教醫院體系營養暨膳食營養部 陳燕華 營養師

人的一生有1/3時間都是在睡眠中渡過，而失眠對身體影響頗巨，對學生而言會記憶力減退、降低學習力及專注力，對成人而言除了容易疲累、體重增加變胖、工作效率下降，增加發生交通事故機率，甚至長期失眠影響身體器官運作導致慢性疾病發生。2019年台灣睡眠醫學學會最新調查，台灣每10人就有1人深受失眠之苦。想治療失眠的民眾，需先了解失眠的原因，可進行儀器的生理檢測，或是行為及心理的評估，再依病症找合適的治療方式。其中影響睡眠一大腦神經傳導物質：白天分泌「血清素」，左右抗壓及情緒調節能力；夜晚「血清素」轉變為「褪黑激素」，有足夠的「褪黑激素」才能順利入眠。而要幫助大腦合成「血清素」就需要「色胺酸Tryptophan」，它是必需胺基酸，富含於牛奶、香蕉、雞肉、全穀雜糧類、堅果類、蛋，人體無法合成僅能從食物中攝取，作為身體激素的合成原料，因此又有人稱它是天然安眠藥，睡前一杯牛奶或吃根香蕉能幫助睡眠。

至於要做哪一種運動呢？研究報告顯示有氧運動有助於睡眠。常見有氧運動類型包括快走、慢跑、騎單車及游泳等。而中強度的走路運動，是最常被運用於睡眠輔助方法。它不受場地設備的限制，只要準備好一雙合適的運動鞋，任何時間地點都能開始運動。除此之外，不是愈激烈的運動就愈好，運動所持續的時間比運動的強度來得重要，若能每天持續並規律至少30分鐘以上，運動強度微喘（即與人交談稍喘的程度）即可。太激烈的運動，會促進腎上腺激素的分泌而導致心跳加快、血壓上升，使身體處於亢奮的狀態，反而不利於睡眠。

每天由多攝取富含「色胺酸」食物，避免晚餐吃NG食物如喝咖啡，喝濃茶、高油脂、過量蛋白質食物、辛辣食物、高鹽食物，並建立規律運動習慣，才能讓睡眠品質加分！

參考文獻：

- 1.洪瑄曼，陳彰惠（2011/02）運用輔助療法於睡眠障礙；護理雜誌 58卷期。
- 2.Influence of Dietary Sources of Melatonin on Sleep Quality: A Review. J Food Sci. 2020 Jan;85(1):5-13. doi: 10.1111/1750-3841.14952. Epub 2019 Dec 19.



## 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
109-08-12 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
109-06-17 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！**

### 健康食力平台

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，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。



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>