



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

89期

中華民國一百一十年八月十日



活力營養講座
~系列活動
代謝症候群
食療課程



活動日期 / 110/12/18 (六)

活動時間 / 上午 09:30~11:30

(快快來~名額有限~須提早報名)

活動內容 / 學知識、吃健康

活動地點 / 彰化基督教醫院十樓 伊甸園員工休閒中心

※活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢

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 | 晏傳淑 主編: 葉怡君、杜宛蓁
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

主題報導一

- 04 糖醣傻傻分不清－碳水化合物 雲林基督教醫院 魏怡芬 營養師

主題報導二

- 06 淺談碳水化合物攝取相關的營養問題 彰化基督教醫院 杜宛蓁 營養師

食話食說

- 08 無糖餅乾不含「醣」？ 彰化基督教醫院 管易璇 營養師

營養師上菜

- 10 夏日減醣好料理－五行櫛瓜涼麵 彰化基督教醫院 葉怡君 營養師

食在最IN

- 12 控糖神隊友 彰化基督教醫院 溫上好 營養師

營養你的生活

- 14 「糖」友來找「醣」 彰化基督教醫院 柯椒貞 營養師

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部－民國110年活力營養活動

編輯手札



在報章雜誌、電視節目或醫療院所的診間中，營養師口中的「去尤✓」其實代表著不同意思，本次季刊主題「糖醣傻傻分不清」，帶您瞭解糖與醣的區別。

我們日常的飲食約有50~65%的熱量來自於碳水化合物，其對人體有非常重要的功能，但攝取過量與代謝症候群有很大的相關性，碳水化合物種類的選擇也是門學問，此次邀請彰化基督教醫院、雲林基督教醫院的營養師們分享專業知識，希望透過本期季刊讓您瞭解怎麼**減糖控醣**！



「糖醣傻傻分不清」→碳水化合物

雲林基督教醫院 魏怡芬 營養師

碳水化合物、蛋白質、脂肪是人體所需的三大營養素，我們需從飲食中攝取來產生熱量，供我們的身體使用。其中又以碳水化合物為主要熱量來源。

「醣」

一般來說，「醣類」就是碳水化合物，是所有產糖食物的通稱。生活中你所知道的砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、膳食纖維、澱粉、肝醣、寡醣等等，這些都是「醣」類家族喔！在六大類食物中的全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、皆有醣類的存在，範圍非常廣泛。



「糖」

常添加在糕點、餅乾、飲料中的精緻砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、乳糖、麥芽糖、和天然的蜂蜜、糖漿、鮮果汁等，放進嘴中吃起來甜甜的，具有甜味。

醣類的來源及分類

醣類可以分為(1)單醣、(2)雙醣、(3)寡醣及(4)多醣類

- (1)單醣類：葡萄糖、果糖、半乳糖。
- (2)雙醣類：蔗糖、麥芽糖、乳糖。
- (3)寡醣類：木寡糖與果寡糖。
- (4)多醣類：澱粉、糊精、膳食纖維、肝醣。



醣類的食物來源主要來自澱粉類食物中的全穀雜糧類，如：米飯、麵條、番薯、山藥、馬鈴薯、南瓜及紅豆、綠豆等食物；少量來自乳品類的乳糖，及帶有甜味的蔬菜、水果中的果糖、葡萄糖。

醣類的功能

醣類主要的功能是提供身體熱量、幫助身體組織蛋白質、合成肝醣維持血糖的穩定。最重要的是，醣類中的「葡萄糖」是大腦細胞和神經細胞及紅血球細胞主要的能量來源。一旦供應不足，將影響大腦活動的正常功能，輕則反應遲鈍，嚴重甚至會腦細胞壞死。1公克的醣類可以產生4大卡的熱量。

當飲食中攝取的醣類不足時，身體便會優先利用人體中的蛋白質作為能量來源，所以攝取足夠的醣類，可節省蛋白質消耗使其進行最主要的建造、修補功能。

在體內脂質氧化代謝的過程當中，每日需從飲食中攝取70~100克的醣類，才能使脂質完全氧化，不然會產生酮體 (ketone bodies)，可能造成酮酸中毒，干擾人體的酸鹼平衡，嚴重時可致命。

此外，我們可從蔬菜及水果中攝取到膳食纖維，其能延緩胃的排空、增加飽足感、抑制食物中膽固醇的吸收、降低血膽固醇和心血管疾病的風險等。膳食纖維進入腸道後會刺激腸道蠕動，加速腸內容物的排出，促進腸道健康、預防或改善便秘。



醣類攝取過多的不良影響

當醣類攝取過多，超過身體所需要的熱量後，會轉變成脂肪組織，存於皮下或內臟周圍組織，造成肥胖。

醣類的每日建議攝取量

依衛生福利部國民飲食指南建議，合宜的醣類攝取佔每日總熱量的50-60%；以攝取多醣類的全穀雜糧類食物為主，少吃精緻糖類如糕點、餅乾的食物。其中特別建議，精緻糖攝取量不宜超過總熱量的10%。

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署.熱量營養素查詢
網站來源:<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=721>(2021年7月11日查閱)
- 2.衛生福利部食品藥物管理署修正「包裝食品營養標示應遵行事項」
網站來源: <https://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=3&pn=13> (2021年7月11日查閱)
- 3.Anne M. Smith,Angela L. Collene, 蕭寧馨譯。當代營養學。
台北市：美商麥格羅希爾國際股份有限公司，2017；155-206。

淺談碳水化合物攝取相關的營養問題

彰化基督教醫院 杜宛秦 營養師

醣類，就是碳水化合物，碳水化合物家族包括了糖、乳糖、澱粉和纖維等。

碳水化合物在人體內有非常重要的功能，但過與不及都不利於健康，以下聊聊幾種常見的碳水化合物攝取有關的健康問題：

一、葡萄糖耐受不良

正常人吃東西後，身體會把血糖調控在一定的範圍內，但如果有葡萄糖耐受不良，就有較高的機會罹患糖尿病。葡萄糖耐受不良是指在口服葡萄糖2小時後的血糖落在140-199mg/dl之間，若有這樣的症狀，強烈建議靠運動和減重來改善胰島素的功能，以恢復健康。

二、乳糖不耐症

原發性乳糖不耐症，是乳糖不耐症中所佔比例最高的。這類的人在吃了乳糖(例如鮮奶)後會有腹痛、脹氣、腹瀉的情況發生，那是因為身體缺乏乳糖酶，吃下去的乳糖在腸道產酸、產氣，而促進腸道蠕動，以及滲透壓的影響造成腸道不舒服。乳糖酶可以透過少量多次喝牛奶和慢慢增加喝的量來提升活性，或食用低乳糖製品(如優格、優酪乳)，讓身體慢慢適應乳糖的存在。

三、高果糖飲食對代謝的威脅

衛福部國民健康署建議每日飲食中添加糖的攝取量不宜超過總熱量的10%(添加糖是指製備食物與飲料時額外添加的糖，不包含人工甜味劑和自然存在食物內的糖)，以成年男性每天攝取1800大卡為例，添加糖攝取應低於180大卡，以1公克糖熱量4大卡計算，每日添加糖應少於45公克。依據食藥署食品營養成分資料庫中，1杯700毫升的「全糖」珍奶，含糖量約62公克，一天一杯就超過每日糖攝取上限了。

攝取過多的糖會升高血液三酸甘油酯、低密度膽固醇濃度，且果糖被指出會增加非酒精性脂肪肝和痛風的風險。從110年1月1日起，連鎖飲料店、便利商店及速食業被規定應標出飲料的總糖量及熱量，購買時建議看清食品標示，避免攝取過量。

110年3月實際走訪多家飲料店，以帶酸度口感的飲料、茶類飲料、奶類飲料分類，分析出坊間常見的十間店家，在三類飲料中，其含糖量等於幾顆方糖(以5公克糖等於1顆方糖計算)，都以大杯容量和全糖互相比較：

飲料種類	方糖顆數	舉例
帶酸度口感類	1.6~21顆	檸檬多多、百香綠茶、翡翠檸檬冰醋等
茶類	1.4~16顆	四季春、普洱茶、冬瓜綠茶、茉香綠茶等
奶類	3.2~13.6顆	紅茶拿鐵、烏瓦奶茶、伯爵奶茶等

由上表可以發現，含糖量最高的飲品多為口感帶酸的果汁，消費者購買時可能以為果汁較天然健康，但為了增加適口性，果汁會添加更多糖來中和酸度，反而吃下越多精緻糖；含糖量較低的是茶類和奶類，不過奶類很常搭配珍珠、布丁、仙草凍、燕麥等等吸引消費者，這會讓喝下肚的飲料再加上1到7顆左右的方糖，此類的飲品也很可能就是該店熱量最高的。

因此若想喝手搖飲料，建議點餐前先瞭解想喝的飲品所含的總糖量及熱量，可選擇無糖(尤其是已經點了帶甜味的珍珠或其他配料)是個減少喝到糖的方式！



參考資料：

- 1.林穎正、吳達仁、歐弘毅。果糖與代謝症候群。內科學誌 2014：25：410-416。
- 2.衛生福利部國民健康署.國人糖攝取量上限。
網站來源:<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1661&pid=9709> (2021年7月13日查閱)
- 3.肝病防治學術基金會.果糖少吃為妙！小心高尿酸與脂肪肝。
網站來源: <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=2&sid=22&page=2> (2021年7月13日查閱)

無糖餅乾不含「醣」？

彰化基督教醫院 管易璇 營養師

肚子餓時，來包香脆可口的美味餅乾，方便取得又可滿足口腹之慾。然而現代人重視健康，擔心餅乾中添加的糖分会使體重增加，或是造成血糖升高慢性疾病，在糖尿病衛教室的診間中，更不乏許多患者因為擔心血糖高，又想吃餅乾，因此選擇市售宣稱無糖的健康餅乾，或口感偏鹹的餅乾，來避免血糖升高。但究竟這些宣稱無糖的健康餅乾，或是鹹口味餅乾，真的是健康且不具有糖分或熱量的嗎，就讓我們來一窺究竟。

你知道常吃的餅乾就是由什麼組成的嗎？

餅乾，是一種麵粉製烘焙食品的稱呼。傳統的蘇打餅乾是由麵粉、糖、鹽及雞蛋等原料製作而成，但現在為了滿足大家的喜好，會再添加棕櫚油、奶油、牛油等，讓口感更香濃酥脆，滿足大家的口感味蕾。根據衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫，餅乾最多的營養成分為碳水化合物(醣類)，第二為脂肪，第三則為蛋白質。

無糖餅乾不含「醣」？

現代人健康意識抬頭，想要享受美食卻又擔心攝取過多的熱量及含糖食物，為了迎合大眾需求，目前市售有許多無糖的健康餅乾，但是無糖餅乾其實只是沒有額外添加糖，但餅乾的本質仍是由麵粉製作而成，主要的營養成分為碳水化合物，對於需要控制熱量或醣類攝取的民眾，不能忽視其中所含有的熱量及碳水化合物。每1包約30公克(2-3片)的無糖餅乾，含有15-20公克的碳水化合物，相當於1/4碗的白飯，且餅乾在製作過程中會加入棕櫚油或奶油等油脂類，每包餅乾(約30公克)均含有1-2茶匙的油脂，如此估算起來，1包約30公克的無糖餅乾，熱量約有120-150大卡，因此千萬不能因為標榜無糖餅乾，低估其含有的熱量及醣類，無限制食用量，容易造成體重增加、血糖上升、增加代謝症候群及心血管疾病等發生風險。

營養標示		
每一份量38公克 本包裝含10份		
	每份	每100公克
熱量	172.3大卡	453.6大卡
蛋白質	5.7公克	15.1公克
脂肪	5.5公克	14.4公克
飽和脂肪	2.0公克	5.4公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	25.0公克	65.9公克
糖	0公克	0公克
鈉	164毫克	431毫克

鹹餅乾不會影響血糖？

許多需要控制血糖的民眾，因為擔心血糖上升，但又想要滿足口腹之慾，取而代之的就是口感偏鹹的鹹口味餅乾了！但是鹹餅乾真的不含醣，不會影響血糖嗎？正如前文所提到的，餅乾的主要成分都是由麵粉製作而成的，麵粉是屬於全穀雜糧類，是含醣類食物的一種，而鹹餅乾除了是屬於含醣類(碳水化合物)食物，還會額外添加鹽份，是屬於含鈉量高的食物，對於需要控制血壓及慢性腎臟病的患者，食用上需要更加的嚴格限制。

綜合以上，不論是標榜健康的無糖餅乾，還是鹹口味餅乾，餅乾的製造原料來源都是麵粉，為含有碳水化合物的醣類食物，對於需要積極控制體重及血糖的民眾，在購買及食用前，建議詳細閱讀其營養標示，做好熱量控制及醣類食物代換，才能吃的健康不卡糖。

※營養師小叮嚀

另外根據食品安全衛生管理法，營養標示為「無」、「不含」或「零」時，該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含糖量分別不得超過0.5公克。

營養素	固體(半固體)-100公克	液體-100公克
糖	0.5公克	0.5公克

註1：糖係指單醣與雙醣之總和。

註2：符合本表規定者，得於營養標示中將該營養素之含量標示為「0」。



參考資料：

1.衛生福利部食品藥物管理署.食品營養成分資料庫。

網路來源: <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>(2021年07月15日查詢)

2.衛生福利部食品藥物管理署.食品安全衛生管理法-包裝食品營養標示應遵行事項。

網路來源:<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/Edit?>

SystemId=f27b8c5e-35c2-4a86-9b8b-d7cbbef409ab&ciPublishStatus=1(2021年07月15日查詢)

夏日減醣好料理 五行櫛瓜涼麵

彰化基督教醫院 葉怡君 營養師

炎炎夏日，是否想來碗清爽的涼麵呢？市售一盒涼麵的澱粉量都至少含四份的碳水化合物，相當於一碗飯的醣量，甚至若份量大一點的含醣量更高。因此如何享受美食又不攝取過多的醣呢？推薦這一道櫛瓜涼麵能滿足夏天清爽感又可以達到控醣輕鬆無負擔～

五行櫛瓜涼麵

食材(一人份)

1. 櫛瓜1條(約100克，建議形狀選擇比較直的，太彎曲會不好削成麵條狀)
2. 溼木耳 1-2片
3. 杏鮑菇 1條
4. 紅甜椒 1/4顆
5. 黃甜椒 1/4顆
6. 紅蘿蔔 10克
7. 小黃瓜 半條



自製和風醬 可依個人口味酌量使用

1. 醬油 1大匙
2. 白醋1.5大匙
3. 香油/麻油/橄欖油 0.5大匙
4. 砂糖1/8茶匙



圖：葉怡君營養師

作法

1. 將所有食材洗乾淨，洗乾淨後櫛瓜及紅蘿蔔削皮，紅黃甜椒挖籽。
2. 濕木耳、杏鮑菇、紅黃甜椒、紅蘿蔔及小黃瓜切條備用。
3. 將削皮完的整條櫛瓜利用蔬果削鉛筆機削成麵條狀。
(如果沒有蔬果削鉛筆機，可以自己切成麵條狀)
4. 煮滾水，將紅黃甜椒、紅蘿蔔及小黃瓜汆燙30秒，濕木耳、杏鮑菇燙2分鐘。
5. 煮滾水，將櫛瓜麵條汆燙5秒鐘後放到食用冰水中冰鎮。
6. 將燙好的配料及櫛瓜麵條盛碗擺盤並淋上和風醬即可。
(建議可以放置冰箱中冰後風味更佳)

營養成分 一人份，未含和風醬

	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	維生素A (IU)	β-胡蘿蔔素 (微克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
總含量	51	12.2	5.7	4	0.3	3495	1962	15	682

※自製和風醬營養成分：熱量為55大卡，脂肪為5公克，碳水化合物1.9公克，鈉含量500毫克，鉀含量40毫克

料理特色

櫛瓜為南瓜變形栽種，但卻不是全穀雜糧類，它含醣量低，屬於蔬菜，是地中海飲食中常見的低GI (Glycemic index, 升糖指數) 食物。櫛瓜的維生素A和β-胡蘿蔔素含量高，很適合現代大量使用3C產品的人們，另外搭配的配料選擇不同顏色的蔬菜，可以吃到更多樣的植化素，且膳食纖維量高，可再搭配1-2份蛋白質 (如：雞肉、魚肉、豆腐及蛋)，就是均衡飽足感十足的一餐，既能控醣又兼顧體重管理，是個適合夏天的清爽料理！

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署。食品營養成分資料庫。
網路來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
(2021年07月16日查閱)

控糖神隊友

彰化基督教醫院 溫上好 營養師

根據2019年糖尿病年鑑的統計資料指出，台灣糖尿病盛行率達11%，患病人數已經超過230萬人，其中並不包含糖尿病前期的人口。大家都希望能夠透過飲食、運動及生活調整等方式來達到血糖的穩定，有哪些營養素是控糖神隊友呢？

一、鎂

根據最新的國民營養健康狀況變遷調查中顯示，青少年及成人的鎂攝取量僅達建議的7成。礦物質鎂在營養素代謝中扮演著不容小覷的角色。

◎功效—鎂可調節胰島素及碳水化合物的代謝，鎂除了作為輔酶，能幫助人體300種以上的酵素正常運作外，鎂可調節葡萄糖轉運蛋白 4(GLUT4)的活性，使胰島素在體內更有效地被運用，提升葡萄糖的利用率。

◎每日攝取建議量—男性380毫克，女性320毫克(19—50歲的成年人)；
上限攝取量：700毫克。

◎富含鎂的食材—全穀類、堅果(如：杏仁、腰果)、乳製品、深綠色蔬菜(如：羽衣甘藍、菠菜、芥菜等)、巧克力等。平常正餐將白米換成未精製的全穀類，每天吃1湯匙堅果，並攝取上述富含鎂的食物就能獲得足夠的建議量。



二、鉻

根據調查，第二型糖尿病患者血中的鉻濃度與健康成人相較之下明顯較低。而市售糖尿病營養品包裝上常會標榜出配方有額外添加「鉻」，究竟鉻在血糖代謝中扮演什麼樣的角色呢？

◎功效—鉻是人體所需的重要微量元素之一，體內的鉻濃度會隨著年齡增長而減退；從食物中所攝取的三價鉻在胰島素作用中扮演「促進、增強」的角色，鉻在體內轉化形成GTF(葡萄糖耐受因子，Glucose Tolerance Factor)，可增加身體對胰島素的敏感度，加強對葡萄糖的利用。

◎每日攝取建議量—目前無鉻的每日攝取建議量，但食品添加法中，鉻的添加量上限為200微克。

◎富含鉻的食材—穀類(白米、糙米、蕎麥類等)、菇類(香菇、鴻禧菇、鮑魚菇、金針菇等)、蛋、奶、瘦肉類。若每日維持均衡、營養的飲食，較少會出現鉻缺乏的情況。

三、苦瓜胜肽

控糖保健食品中常可看到苦瓜的蹤影，從苦瓜素、苦瓜苷，到近年來隨科技進步萃取出的苦瓜胜肽。

◎功效-苦瓜胜肽從苦瓜種子萃取而出，由50—70個胺基酸組成，可提高身體胰島素接受器的敏感度，改善胰島素阻抗的問題。

※備註:苦瓜胜肽降血糖的功效目前尚未有足夠的臨床人體試驗證明。若需使用，建議諮詢醫師、藥師或營養師的建議。

糖尿病治療仍建議以藥物、飲食、運動方面為主。按時服用降血糖藥物，遵從營養師給予的醣類食物份量建議且規律運動，再加上控糖神隊友的輔助下才有可能交出漂亮的血糖成績單喔！

參考資料：

1. Baby Joseph, D Jini, etc. Antidiabetic effects of Momordica charantia(bitter melon)and its medicinal potency, 2013
2. 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版(Dietary Reference Intakes, DRIs)。衛生福利部國民健康署

『糖』友來找『醣』

彰化基督教醫院 柯淑貞 營養師

認識含醣食物對需要控制血糖的糖尿病個案來說是件很重要的，因為攝入含醣量的多寡會直接影響血糖，但要會估算份量及食物份量代換又是件難事，所以糖尿病個案需要多次衛教、不斷反覆複習、實際操作演練來加深印象及生活應用。

認識含醣食物

首先要先辨別六大類食物，你知道是哪六大類嗎？



六大類食物考考你？

你知道下列食物是哪一類嗎？

食物名稱	六大類食物類別	食物名稱	六大類食物類別	食物名稱	六大類食物類別
地瓜		杏仁、核桃		菜頭、紅蘿蔔	
玉米		地瓜葉		紅棗、甜桃	
紅豆、綠豆		玉米筍			
芋頭、馬鈴薯		黃豆、毛豆			

六大類食物中哪幾類含有豐富碳水化合物食物？

全穀雜糧類、水果類、乳品類←→富含碳水化合物←→直接影響血糖，需控制攝取量，簡易食物份量代換：一份醣類食物=含15公克碳水化合物

◎全穀雜糧類

1碗飯(4份) = 2碗麵條(米粉、冬粉) = 1個中型饅頭 = 4片吐司(薄、去邊) = 12湯匙燕麥片 = 2碗南瓜 = 8湯匙(綠豆、紅豆、花豆、薏仁、小湯圓、粉圓、西谷米)

◎水果類

一份 = 小型1個如網球大水果(柳丁、橘子、桃子、奇異果) = 中型水果半個(芭樂、蘋果、水梨) = 碗裝八分滿水果(西瓜、木瓜、鳳梨、芒果)

◎乳品類

一份 = 240毫升牛奶(全脂、低脂、脫脂奶) = 3湯匙低脂奶粉 = 240毫升無糖優酪乳

實際操作演練及生活應用

親愛的糖尿病病友們，您若想戰勝糖尿病，邀請您從加入『糖尿病醫療給付改善方案』開始，有堅強的醫療團隊(醫師、護理師、營養師)共同照護您，還有一年一次免費眼睛、足部神經血管檢測及每年3~4次營養諮詢，教您平時飲食控制、年節飲食調整、糖尿病示範餐廳，您也可以參加病友會活動，每年都有不同的活動主題，如去年『糖尿病病友會』就讓病友們玩『食物九宮格』、『含醣食物翻翻樂』，找出含醣食物、同一類食物，病友們玩得津津有味。

另外我們也針對幼年型糖尿病兒童設計不同之飲食衛教活動主題，如：外食時如何挑選食物及低血糖時可以如何補充點心，活動中加強『一份醣』概念，教導小朋友及家長從日常所吃的食物及道具中找出哪些合適或是不合適的，營養師再從旁協助及講解應如何選擇，透過實際操作演練讓生活更可以靈活應用，您或親友有需要營養師的協助嗎？

歡迎您來營養諮詢

位置：總院2樓31診「營養諮詢門診」

服務時間：週一至週五8:00~17:30；週六 8:00~12:00

諮詢項目：體重控制、疾病飲食諮詢(糖尿病、腎臟病、高血壓、高血脂、痛風、脂肪肝、高尿酸、腫瘤)、肌少症、兒童成長遲緩、兒童肥胖、個人營養諮詢



六大類食物考考你？答案

食物名稱	六大類食物類別	食物名稱	六大類食物類別	食物名稱	六大類食物類別
地瓜	全穀雜糧類	杏仁、核桃	油脂與堅果種子類	菜頭、紅蘿蔔	蔬菜類
玉米	全穀雜糧類	地瓜葉	蔬菜類	紅棗、甜桃	水果類
紅豆、綠豆	全穀雜糧類	玉米筍	蔬菜類		
芋頭、馬鈴薯	全穀雜糧類	黃豆、毛豆	豆魚蛋肉類		

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 110年度活力營養講座

主題：代謝症候群

活動時間： 110-08-14(六)
110-12-18(六)

活動地點： 彰化基督教醫院 十樓伊甸園休閒中心

活動費用： 每人收費100元/場

活動時間： 上午09：30~11：30（需提早報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部110年度大廳團衛主題—代謝症候群

日期	時間	次主題
110-08-18 週三	上午11:00~11:40	纖維好神奇
110-10-20 週三	上午11:00~11:40	食物滅火隊，發炎你走開
110-12-22 週三	上午11:00~11:40	泡芙人看過來(體脂肪)

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！活動因應疫情可能有所變動！

健康食力平台

彰化基督教醫院 營養部研發

新一代 體重控制代餐包

低醣高纖、雙重元素、調節生理機能

γ-穀維素

天然植化素、強抗氧化
每日2包含
97mg γ-穀維素

膳食纖維

一包含量
勝過半斤高麗菜
促進腸道益菌

使用方法

- 每日使用1-2包
- 建議取代每日最大餐次
- 1包搭配1杯豆漿或牛奶

如有需求請洽：活力營養中心
或電聯營養部3041、活力營養中心7188



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/>