



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

## 92期

中華民國一百一十一年五月十日



活力營養講座  
~系列活動

最懂你的心



活動日期 / 111/08/17 (三)

活動時間 / 上午 09:00 ~ 11:00

(快快來~早點來~不需報名)

活動主題 / 我的餐盤

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: 陳伊美、溫上好  
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

## 主題報導一

### 04 護心飲食攻略，為自己為家人，您不可不瞭解

彰基體系醫院員林基督教醫院 黃慧齡 營養師

## 主題報導二

### 06 遠離心血管疾病~『油』你來決定

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳伊美 營養師

## 食話食說

### 08 為蛋平反—雞蛋與膽固醇

彰基體系醫院南投基督教醫院 周孟穎 營養師

## 營養師上菜

### 10 護心烤鮭魚輕蔬套餐

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 楊智云 營養師

## 食在最IN

### 12 營養你的心

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李孟芷 營養師

## 營養你的生活

### 14 來自星星的油

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 溫上好 營養師

## 活力營養活動

### 16 彰化基督教醫院營養部—民國111年活力營養活動

## 編輯手札



本次季刊主題「**最懂你的心**」，最近幾年常在報導上看到影視名人猝逝的消息，而原因常與高風險因子-「**心血管疾病**」相關，根據衛福部統計發現心血管疾病的發生率有年輕化的趨勢！已經不再是老年人的專利囉！

這次季刊內容就帶大家來了解如何掌握「**地中海飲食**」原則、正確挑選好油以及如何攝取護心相關的營養素，接下來跟著營養師做料理～這樣也能輕鬆上菜又護心喔，而在食話食說的章節裡，解除大家一直以來的迷惑，釐清雞蛋到底該不該吃？最後帶大家認識這幾年很夯的油～快來看看它有什麼特別的功效吧！



# 護心飲食攻略

## 為自己為家人，您不可不瞭解

彰基體系醫院員林基督教醫院 黃慧齡 營養師

近年常於報導中驚聞藝人猝死的消息，其中多個案例推測死亡的原因都與心血管疾病相關，使民眾開始意識到心血管疾病其實不再只是年長者的專利，甚至有年輕化的趨勢。心血管疾病長年位居國人的前十大死因，依2020年死因統計顯示高血壓性疾病為第七名，腦血管疾病為第四名，而心臟疾病更高居第二名！

### 心血管疾病的成因多元，不良飲食是之一

心血管疾病形成的原因有很多，可能從遺傳(如家族性高血脂症)、生活型態(如吸菸、無規律運動的靜態生活、低纖高糖油鹽的飲食、大量飲酒等)，甚至於環境污染的PM2.5及氣候變化(如早晚溫差大)都是心血管疾病的重要危險因子。

### 國人的飲食問題，恐增加心血管疾病風險

依國民營養健康狀況變遷調查結果，國人超過8成蔬菜水果都吃不夠，進而膳食纖維攝取量都是不足；攝取過多鹽份是血壓升高的主因之一，然國人每日平均食鹽攝取量竟高達8.1公克，相當於1.4倍建議量(食鹽一日攝取應控制在6公克以下)；含糖飲料日益增加，7-44歲的國人約4-5成每天至少喝1次飲料。哈佛醫學院研究資料顯示，若長期攝取促發炎食物，如加工肉品、精製的碳水化合物、含糖飲料的飲食型態，且吃比較少的蔬果及全穀物，會增加38%罹患心血管疾病的風險。

### 那飲食該怎麼調整，可以預防心血管疾病呢？

#### 掌握「地中海飲食」六原則，有效預防心血管疾病！

地中海飲食是一種地中海沿岸的傳統飲食方式，主要的特徵為攝取大量的蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果和種子，並以橄欖油為油脂的主要來源，選擇富含omega-3脂肪酸的魚類及海鮮，少量的紅肉和紅酒；因地中海飲食模式富含膳食纖維、抗氧化物與植化素，研究顯示此種飲食模式可以降低心血管疾病的發生率及死亡率！

統整為以下六原則：

#### 原則一：大量且多種蔬菜、水果

※每餐至少2份蔬菜，大約是1碗煮熟青菜的量。

※考量台灣水果甜度高，不能無限制攝取，建議一天約2~3份，水果1份約1個網球大小。越多種不同顏色的蔬果，有更多的植化素。

#### 原則二：攝取好的油脂

※烹調選擇單元不飽和脂肪酸含量高(橄欖油、苦茶油)，或是多元不飽和脂肪酸(亞麻仁油)，以植物油取代動物油(豬油、雞油)。

※每天堅果種子1湯匙，像是無調味的腰果、核桃、花生等都是平常容易取得的。

※避免反式脂肪酸，如人造奶油製作烘焙食品(甜甜圈、糕點)、油炸食物(薯條、炸雞)等。

#### 原則三：非精緻的全穀雜糧類

※主食選擇糙米、燕麥、雜糧等天然食材，取代精緻的白米飯、白麵條，增加纖維提供飽足感，也可提升微量營養素攝取。

#### 原則四：海鮮、家禽、雞蛋>紅肉，避免加工肉

※魚類可以提供較高的Omega3脂肪酸，建議以魚類、家禽及雞蛋取代紅肉及加工肉品，可避免攝取過多飽和脂肪。

※每周至少2份魚類，如台灣的鯖魚、秋刀魚、虱目魚，都有豐富的Omega3脂肪酸。

※紅肉每周不超過2份，加工肉品不超過1份。(1份約3指大小)

#### 原則五：使用天然辛香料

※烹調善用天然辛香料(大蒜、洋蔥等)，可增加風味而減少添加調味料，減少鹽分攝取。

#### 原則六：多喝水、適量飲酒

※每天喝1.5-2公升的白開水，約6~8杯。

※用餐或聚會時可以適量喝紅酒，男生不超過2當量(約220毫升)、女生1當量(約110毫升)。

### 除了掌握地中海飲食，還需要注意什麼呢？

#### 美國心臟協會「改善心血管健康指南」，指南第一條：保持健康的體重！

2021年美國心臟協會發布「改善心血管健康十大指南」，統整內容為「高纖、好油、原型食物、減糖、減鹽、酒精限量」，與地中海飲食大方向差不多，其中須提醒大家「保持健康的體重」是降低心血管疾病很重要的因子。一般大多以身體質量指數(BMI)來做為體位評估的標準，以18歲至65歲的成人來說，健康體重應在18.5kg/m<sup>2</sup><BMI<24kg/m<sup>2</sup>的範圍內，也可以進一步測量體脂率及內臟脂肪，都是心血管疾病的影響因子。

透過飲食習慣的改變、適量的身體活動、生活模式的調整，一起全面預防心血管疾病吧！

參考資料：

- 1.潘文涵。國民營養健康狀況變遷調查報告。衛生福利部國民健康署，2019年。
- 2.Li, J. et al. Dietary inflammatory potential and risk of cardiovascular disease among men and women in the U.S. J Am Coll Cardiol. 2020; 76(19):2181-93.
- 3.Bach-Faig, A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition. 2011; 14(12A), 2274-2284.
- 4.Alice H. Lichtenstein et al. 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the american heart association. Circulation. 2021;144:e472-e487.

# 遠離心血管疾病『油』你來決定

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳伊美 營養師

吃太油不一定會造成心血管疾病，其實最重要的是你吃對油了嗎？

過去幾十年大家都強調應該減少飲食當中脂肪攝取量來預防冠心症等心血管疾病的發生，但實際上，所選擇的脂肪類型比起脂肪量還要來的重要！

在台灣歷年國人心血管疾病的死亡趨勢，以健保資料分析急性心肌梗塞與中風之發生率，發現青壯族群發生率有上升的現象。因此國民健康署呼籲民眾發起「救心七行動」，推動：『拒菸』、『多動』、『挑食』、『控三高』（高血壓、高血糖、高血脂）及『健檢』。其中『挑食』特別強調選好油(拒反式脂肪酸、少動物脂肪、選天然植物油)！那就一起來認識油脂吧！

## 一、反式脂肪(Trans Fatty acids)

反式脂肪酸是在將植物油進行「部分氫化」加工的過程所產生。這種來源的反式脂肪酸會對心血管造成有害的影響。一項研究顯示，結果發現反式脂肪酸對血脂肪的影響遠大於飽和脂肪。

營養標示		
每一份量23.5公克		
本包裝含10份		
	每份	每100公克
熱量	201.2 大卡	856.0 大卡
蛋白質	2.6 公克	11.0 公克
脂肪	13.6 公克	58.0 公克
飽和脂肪	7.8 公克	33.2 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	17.0 公克	72.5 公克
糖	9.7 公克	41.1 公克
鈉	25 毫克	105 毫克

台灣於97年1月1日起，強制市售「包裝加工食品」應在「營養標示」欄位內，標示反式脂肪酸含量，102年公告所有「包裝食品」都應明確標示，並於104年7月1日起全面實施。提醒民眾在選購食品時，可以從營養標示中來避免購買到含有反式脂肪的食品喔！

## 二、飽和脂肪酸(saturated fatty acid, SFA)

過多的飽和脂肪攝取易使膽固醇沉積在血管，造成血管內壁增厚、血管彈性降低，使血壓上升，增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險。

世界衛生組織建議健康飲食習慣應採均衡飲食並應限制由脂肪提供的熱量攝取，以不飽和脂肪取代飽和脂肪，而飽和脂肪應低於每日建議攝取總熱量10%，而在2004年美國國家健康署提出針對高血脂症以及心臟病患者之飲食治療指導方針—治療性生活方式飲食(Therapeutic Lifestyle Changes Diet, TLC)，其中建議飽和脂肪酸不超過總熱量7%，以一天熱量需求2000卡為例，飽和脂肪不可超過15克，所以本身如果有心血管疾病的人對於飽和脂肪的攝取限制就更嚴格囉！

## 三、單元不飽和脂肪酸(Monounsaturated fatty acids, MUFA)

Chowdhury等人(2014)一項研究發現，單元不飽和脂肪的攝取與冠心病風險之間沒有關聯，但許多研究指出用單不飽和脂肪代替飽和脂肪可以降低低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯，並可維持高密度脂蛋白膽固醇，可減少心血管疾病的發生。

※單元不飽和脂肪的植物來源包括橄欖油、芥花油、堅果和酪梨等。

## 四、多元不飽和脂肪(Polyunsaturated fatty acids, PUFA)

多元不飽和脂肪酸可分為兩類，(1)Omega-3(例如：α-亞麻油酸、EPA、DHA)

(2)omega-6(例如：亞麻油酸、花生四烯酸)，為人體必需脂肪酸。而研究中表明有較高

的omega-6脂肪酸與omega-3脂肪酸比例，與較差的健康狀態有相關。

依據美國心臟學會建議，油脂攝取的最好比例為「多元不飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸=1：1.5：0.8；其中又建議Omega-3和Omega-6最理想比例是1：1。

## 結論：

一味的限制總脂肪攝取容易適得其反，故把握以下重點，讓我們遠離心血管疾病！

- 1.減少加工紅肉攝取。
- 2.適度攝取未加工紅肉(一周最多1-2份，每份三指寬)。
- 3.限制精製糖、添加糖、反式脂肪及高鹽份加工食品攝取。
- 4.食用健康的油，例如：堅果、植物油、魚油。
- 5.維生素及黃酮類食物攝取，例如：非澱粉蔬菜、豆製品、水果及全穀類食物。
- 6.烹調建議使用不飽和脂肪酸的油品，例如橄欖油、大豆油或紅花籽油等。

脂肪種類	飽和脂肪	不飽和脂肪			反式脂肪	
		單元不飽和脂肪 W-9脂肪酸	多元不飽和脂肪 W-3脂肪酸    W-6脂肪酸		天然	人工
主要來源	起司、奶油 椰子油 肥肉皮 棕櫚油 豬油、雞油 等動物性油	橄欖油、苦茶油 酪梨油、芥花油 熱炒高油酸葵花油	亞麻仁仔油 紫蘇油、魚油	紅花籽油 大豆油 葵花油 葡萄籽油 玉米油	反芻動物的肉品 (牛肉、羊肉)以及 乳製品中的油脂 (奶酪)	將植物油進行 「部分氫化」 工過程所產生， 例如：酥油、 人造奶油
最佳比例	0.8	1.5	1 1                      1			

## 參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署-「憂!台灣心臟出問題?!」-青壯救「心」7行動(2022年3月30日查閱)  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=2978>
- 2.衛生福利部-食品藥物管理署強化食品中反式脂肪標示管理(2022年3月30日查閱)  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3218-22777-1.html>
- 3.Up To Date-Dietary Fat(2022年3月30日查閱)  
[https://www.uptodate.com/contents/dietary-fat?search=polyunsaturated%20fatty%20acids&source=search\\_result&selectedTitle=1~118&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/dietary-fat?search=polyunsaturated%20fatty%20acids&source=search_result&selectedTitle=1~118&usage_type=default&display_rank=1)
- 4.Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). JAMA. 2001;285(19):2486-2497.

## 為蛋平反-雞蛋與膽固醇

彰基體系醫院南投基督教醫院 周孟穎 營養師

1993年美國食品與藥品管理局、聯合國糧農組織及世界衛生組織開始將蛋白質消化率校正之胺基酸分數 (The protein digestibility-corrected amino acid score, PDCAAS)作為評估蛋白質品質評價標準，當PDCAAS值為 1 的食物可稱為「優質蛋白質」，能促進個體生長發育、維持健康，例如：蛋或牛奶。在各種蛋白質食物中，雞蛋最為普遍、經濟實惠，一顆蛋約有7公克的蛋白質含量，營養價值極高，可是民眾仍存有「吃太多蛋，膽固醇會過量」的觀念。

早期對飲食中膽固醇攝取的建議，是一天不超過300毫克，而一個雞蛋的膽固醇含量就接近266毫克，因此有了高膽固醇血症者，一周不要攝取超過3個蛋黃的飲食建議。目前2015-2020年美國膳食指南中取消了膽固醇攝取上限，因為「無證據顯示高膽固醇飲食與血清膽固醇或心臟病有關」。雖然蛋黃的膽固醇很高，但食物中膽固醇對血膽固醇的影響並不大。體內膽固醇3成來自飲食，7成則是由肝臟自行合成，意思是您都不吃，身體也會自行製造，膽固醇為人體必需營養素之一，是構成細胞膜的重要成分，也是雌激素、睪固酮等荷爾蒙的原料。飲食中膽固醇吃得體內自行製造就會減少，個體會自行平衡，在身體的調節機制正常運作下，則不必刻意限制攝取量，這也是取消膽固醇攝取上限的原因。



**一天6顆蛋行不行！營養師告訴您，沒有不可以！**

CSI值=「0.05×膽固醇（毫克）+1.01×飽和脂肪酸（公克）」

CSI值是以食物中的飽和脂肪及膽固醇做計算，升膽固醇指數越高，對心血管的危害越大，食物中的膽固醇含量固然會影響血膽固醇，但飲食中的飽和脂肪酸含量才是關鍵。飽和脂肪酸的CSI值是膽固醇的20倍，它的影響比膽固醇來得更大，因此健康個體每天要吃6顆蛋也是沒有問題的，只是營養師仍建議飲食應該多元攝取，根據國人每日飲食指南，豆魚蛋肉才是蛋白質攝取的優先順序，判斷蛋的攝取量時應同時考量個人的健康與代謝情形，也須注意體重、飲食的控制及規律運動。



參考資料：

1.Ghada A. Soliman, Dietary Cholesterol and the Lack of Evidence in Cardiovascular Disease. Nutrients. 2018 Jun; 10(6): 780.

## 護心烤鮭魚輕蔬套餐

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 楊智云 營養師

根據衛福部109年國人十大死因調查，心臟疾病及高血壓性疾病死亡人數分別排名第二及第七名，由此可知心血管保護是需要被重視的。而飲食方面我們如何做才能保護我們的心血管呢？可以嘗試在悠閒假日早晨，為自己準備一份營養均衡且護心的烤鮭魚輕蔬套餐。

### 食材

- (1)全麥吐司1片、(2)鮭魚1兩、(3)花椰菜50克、(4)彩椒15克  
(5)菠菜70克、(6)雞蛋1顆、(7)核桃3克、(8)紅蘿蔔5克、(9)橄欖油1茶匙

### 做法

- 1、全麥吐司放入烤箱烤2分鐘。
- 2、鮭魚洗淨後川燙約3分鐘，再放入烤箱烤熟。
- 3、花椰菜洗淨切小朵，彩椒洗淨切小丁，川燙(水中添加食鹽0.1茶匙)4分鐘，燙熟後起鍋拌入橄欖油。
- 4、菠菜洗淨切小段、紅蘿蔔洗淨切絲，川燙約3分鐘，燙熟後起鍋拌入橄欖油。
- 5、將核桃壓碎備用；雞蛋打散，蛋液入鍋炒熟，起鍋後撒上碎核桃。
- 6、將以上食材擺放至餐盤，就可享用美味的護心輕蔬套餐囉。即可盛盤。



### 營養分析

熱量(kcal)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)	鉀(mg)
370	29	21	20	4.8	494	790
鎂(mg)	膽固醇(mg)	飽和脂肪酸(mg)	單元不飽和脂肪酸(mg)	多元不飽和脂肪酸(mg)		
90.5	239	4.57	3.25	4.27		

### 料理特色

#### ● 富含Omega-3脂肪酸

核桃富含多元不飽和脂肪酸，鮭魚富含Omega-3脂肪酸，Omega-3脂肪酸亦是一種多元不飽和脂肪酸；其有助於降低三酸甘油酯及減少血栓形成，利於心血管保護。

#### ● 富含膳食纖維及鉀

搭配全麥吐司及多種蔬菜，可增加膳食纖維攝取(建議: 25-35g/天)，膳食纖維可結合膽固醇排出體外，以降低血中膽固醇；全穀類及蔬菜富含鉀，鉀離子與鈉離子相互調節，利於血壓控制。此份餐點含膳食纖維4.8g，約達19.2%建議量。

#### ● 植化素，抗氧化

十字花科的花椰菜富含吲哚、多酚類，彩椒富含類黃酮、玉米黃素、葉黃素等植化素，植化素有抗氧化、抗發炎作用，可有效保護心血管。

#### ● 低鈉烹調法

此道料理多用烤 / 燙 / 拌等烹調方法，減少使用食鹽調味，可減少鈉攝取，有利血壓控制及降低動脈硬化風險。

油脂、鹽分攝取量與心臟疾病及高血壓性疾病息息相關；用好油、減少鹽分攝取、高纖飲食是保護心血管的不二法門。

#### 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。
- 2.衛生福利部-109年國人死因統計結果。
- 3.衛生福利部-天然蔬果 抗疫給力~吃出五彩人生。

# 營養你的心

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李孟芷 營養師

疫情肆虐，慢性病更會加重特殊傳染疾病(新冠肺炎)致命風險，且以心血管疾病位居第一，說明護心行動的重要性，控制三高是必要的。除了養成規律運動的好習慣外，飲食當中有許多保護心血管不可或缺的營養素，你攝取了嗎？

## 1. 輔酶Q10(CoQ10)

在心臟、腎臟、肝臟和肌肉組織中有高濃度的CoQ10，尤其在心臟中的含量最高。研究指出有心血管疾病的人，體內CoQ10濃度較健康人低；輔酶Q10顧名思義為輔助體內酵素(酶)發揮正常功能的化學物質，也是強的抗氧化劑，氧化產生的自由基會破壞體內細胞造成發炎反應，是心血管疾病進展的危險因素，CoQ10可以減少自由基產生，降低心血管疾病及動脈粥狀硬化風險，針對高血壓患者，可協助降低收縮壓，亦可增加心臟衰竭患者存活率；目前衛福部公告每日輔酶Q10(補充劑)的劑量為30毫克以下，「15歲以下小孩、懷孕或哺乳期間婦女及服用抗凝血藥品(warfarin)之病患」，不宜食用。



## 2. 鉀

高血壓是心血管疾病主要的危險因素，限制鈉、適當的鉀攝取量可降低收縮壓及舒張壓，亦可降低中風風險；現代人常為了方便而購買微波食品或加工食品，加工食品會添加食品添加物及調味料含鈉量高；食物中蔬菜及水果的鉀含量較高，外食族的飲食經常缺少新鮮水果和蔬菜往往缺乏鉀。依據國人每日飲食指南建議煮熟



青菜攝取約2-3碗/天，水果攝取量為網球大小約2-4個/天；若需限制鉀攝取量的腎臟病患者，建議與營養師討論攝取份量。

## 3. 鎂

在最新的(102-105年)國民營養健康狀況變遷調查顯示，國人礦物質攝取嚴重不足的為鈣，其次就是「鎂」了。文獻研究每天膳食鎂攝取量增加100毫克對於中風、心臟衰竭、糖尿病等疾病風險有顯著性降低。常見鎂含量高的食物如：深綠色蔬菜、堅果、豆類、全穀類等，故飲食建議正餐白飯更改為糙米飯或燕麥飯等，增加深綠色蔬菜如：菠菜、地瓜葉、芥藍菜等攝取量，並依據每日飲食指南建議每日1份堅果(1湯匙)。



常見鎂含量高食物	份量	鎂含量
深綠色蔬菜	煮熟後半碗	約30-80毫克
堅果	1湯匙	約30毫克
豆類(黑豆、豌豆仁等)	1-2湯匙	約30-40毫克
全穀類(燕麥、糙米等)	(生)3湯匙	約20-30毫克

參考資料：

1. Vladlena I. Zozina, et al. Coenzyme Q10 in Cardiovascular and Metabolic Diseases: Current State of the Problem. Current Cardiology reviews 2018;14(3): 164-174.
2. Nancy J Aburto, et al. Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses. BMJ 2013;346:f1378
3. Xuexian Fang, et al. Dietary magnesium intake and the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, and all-cause mortality: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMC Med 2016;14:210.

## 來自星星的油

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 溫上好 營養師

「星星果油」是近幾年很夯的油品，但其實星星果油已被人們食用近百年的歷史。究竟星星果油是什麼呢？這就來揭開它的神秘面紗吧！

### ●星星果油是誰？

「星星果油」的正式名稱為「印加果油」(Sacha Inchi Oil)。印加果來自於祕魯、巴西等雨林地區，印加果也被稱作星油藤，因其果實外表呈現綠色飽滿星星形狀才會有「星星果」這可愛的別稱。人們主要運用印加果種子的部分，將其榨油、烘乾後磨成粉或做成保健食品來獲得印加果油的好處。



### ●印加果油有什麼功效？

印加果油是近幾年保健食品的新寵，有著「樹上的魚油」之稱的印加果油實際的營養功效有什麼呢？

印加果的種子有高量的蛋白質、纖維及健康的油脂，印加果油的油脂組成最主要為多元不飽和脂肪酸，其中Omega-3佔約46%，而Omega-6則佔有33%，Omega-3跟Omega-6的比例相當趨近於好油的黃金比例1:1。

許多研究證實印加果油所含的多元不飽和脂肪酸可有效降低血膽固醇及血壓，不僅能改善血脂過高的情況亦能提升體內的高密度膽固醇(HDL-C.)，並有抗氧化抗發炎的效果；此外，Omega-3對皮膚和頭髮的健康也很重要，可保持皮膚的彈性、減少皮膚乾燥的問題。

### ●該如何選擇印加果油？

建議可挑選冷壓榨製而成的印加果油，選擇油色淺、清澈、聞起來有淡淡香氣的油品，盡量選用深色不透光的玻璃瓶中存放。

### ●印加果油吃法

#### 1.直接吃

沒錯，印加果油跟橄欖油、紫蘇籽油或苦茶油一樣，空腹時可吃半湯匙到一湯匙的印加果油

※備註:每人腸胃道耐受度不同，若直接飲用油品有腹瀉情況的人，可減少每次用量

#### 2.沾醬 / 沙拉醬

印加果油的脂肪酸組成為多元不飽和脂肪酸，發煙點較低，不適合用來大火快炒，較建議可用來做為沾醬或沙拉淋醬；除此之外，也可在煮飯時滴幾滴印加果油，不僅能增加香氣也同時能獲得印加果油的營養素喔！

#### 3.添加於飲品中

許多人習慣在早晨來一杯活力滿滿的綜合蔬果汁，印加果油本身有微微的香氣，可和蔬果汁或各種飲品融合。

印加果油的營養價值高又方便食用，在每天的烹調中加進印加果油，來邁向健康、護心的飲食吧！



### 參考資料：

1. Alicia Norma Alayón, et al. Metabolic status is related to the effects of adding of sacha inchi (Plukenetia volubilis L.) oil on postprandial inflammation and lipid profile: Randomized, crossover clinical trial, Journal of Food Biochemistry. 2018
- 2.Sunan Wang, et al. Sacha inchi (Plukenetia volubilis L.): Nutritional composition, biological activity, and uses. Food Chem. 2018 Nov 1;265:316-328

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 111年度活力營養講座大廳活動

**主題：我的餐盤**

**活動時間：** 111-08-17(三) 09:00~11:00  
111-12-14(三) 09:00~11:00

**活動地點：** 彰化基督教醫院 總院一樓大廳（服務台前）

**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111年度大廳團衛主題—**防癌**

日期	時間	次主題
111-02-23 週三	上午10:00~11:00	彩虹蔬食
111-04-27 週三	上午10:00~11:00	油魚遊戲
111-06-22 週三	上午10:00~11:00	優質蛋白報你知
111-08-31 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
111-10-26 週三	上午10:00~11:00	腸道清道夫
111-12-28 週三	上午10:00~11:00	鋅鮮生活，晒手向前

**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

**添加雙重元素 調節生理機能**

- ω-3魚油**  
富含EPA、DHA (1,000毫克/每罐)
- 植化素綠茶萃取物**  
含兒茶素(EGCG) (30毫克/每罐)

**使用方法**

- 建議每日飲用2罐
- 補充時間：  
餐後點心補充、  
配合一般飲食食用

如有需求請洽：活力營養中心  
或電請營養師3041、活力營養中心7188

**纖腹寶Super代餐包 體重控制不餓法門**  
醣糖比例雙降，促進腸內益菌，提高基礎代謝，優化身心平衡

- γ-穀維素：米糠萃取植化素，富含超強抗氧化力。
- 維生素B：搭配γ-穀維素，穩定情緒。
- 膳食纖維：每包勝過半斤高麗菜纖維量，增加飽足感。

使用方式：每日使用1-2包，搭配豆漿或牛奶取代一餐。  
**首次登入贈\$30折扣碼**

洽詢專線：04-7238595分機3041（彰基營養部）或7188（活力營養中心）

低醣、抗發炎，營養濃縮配方，一天兩罐，體力恢復看得見。



掃描QR code，加入食力平台  
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/>