



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

96期

中華民國一百一十二年五月十日



活動日期 / **112/08/16** (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30
(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

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 | 晏傳淑 主編: 薛羽庭、施曉婷
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 讓你「吃出窈窕，心想事成」的飲食 彰化基督教醫院 營養師 陳宜霖

主題報導二

- 06 地中海飲食與疾病的關係 員林基督教醫院 營養師 游家禎

食話食說

- 08 回春的秘密！連續六年奪冠的最佳飲食法～「地中海飲食」
南投基督教醫院 營養師 周孟穎

營養師上菜

- 10 義式番茄烤彩蔬 彰化基督教醫院 營養師 施曉婷

食在最IN

- 12 油你真好～營養師帶你一起挑魚油！ 彰化基督教醫院 營養師 薛羽庭

營養你的生活

- 14 彩虹蔬食·彩虹人生 彰化基督教醫院 營養師 周芳蓀

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部－民國112年活力營養活動

編輯手札



地中海飲食已連續蟬連六年「最佳飲食」第一名，2023年更榮獲「最佳心臟健康飲食」、「最佳健康飲食」和「最佳糖尿病飲食」第二名，並且被評選「最佳減重飲食」第五名。本期季刊要帶著大家知道地中海飲食對身體的好處及與預防疾病之間的關係，如何透過掌握飲食原則落實在日常生活中。另外營養師還要帶您動手DIY，做出健康美味又低卡，適合全家一同享用的蔬食料理。在「食在最IN」中要教您如何分辨挑選好的魚油！最後與您分享健康食力平台為民眾挑選好食材，嚴格把關的用心歷程，並且不定期舉辦健康講座。邀請大家一同來瞧瞧本期季刊精彩內容！



讓你「吃出窈窕，心想事成」的飲食

彰化基督教醫院 營養師 陳宜霖

世界肥胖聯盟 (World Obesity Federation) 將每年3月4日訂為世界肥胖日，今年主題為「改變觀點：讓我們聊聊肥胖 (Changing Perspectives: Let's Talk About Obesity)」。肥胖已被視為一種慢性疾病，依據國民健康署資料顯示2017-2020年臺灣成人過重及肥胖率高達50.3%，而110年國人十大死因中有8項與肥胖相關。肥胖會引起許多共病症，包括增加罹患心血管疾病風險和降低認知功能。在資訊爆炸的年代，網路能查到許多減重的方式，也充斥著許多誇大不實的廣告內容，有的可能帶來短暫的效果，但有的甚至帶來無法挽回的後果。其實有一種推行超過60年的飲食模式已被證實能有效的減重，且對心血管和腦部都有益處，那到底是什麼飲食呢？就讓我們一起來一探究竟吧！

1958年生物學家Ancel Keys開始進行七國研究(Seven Countries Study)，發現一種地中海周圍國家（葡萄牙、西班牙、義大利、克羅埃西亞、希臘、賽普勒斯和摩洛哥等21個）的傳統飲食方式對心血管有益處，並於1975年出版如何以地中海方法吃得好和保持健康(How to eat well and stay well the Mediterranean way)一書。1993年哈佛大學Walter Willett博士把該飲食法稱為地中海飲食 (Mediterranean Diet)，同時也一併推出地中海飲食金字塔。

在美國新聞與世界報導(U.S. News and World Report)中，地中海飲食已連續蟬連六年「最佳飲食」第一名，2023年更榮獲「最佳心臟健康飲食」、「最佳健康飲食」和「最佳糖尿病飲食」第二名，並且被評選「最佳減重飲食」第五名。地中海飲食的特色為富含蔬菜、水果、豆類、堅果種子、全穀雜糧和植物油（主要為橄欖油），配合適量白肉、乳製品和隨餐紅酒，並限制紅肉、加工肉品和甜食。

以下為地中海飲食基金會(Mediterranean Diet Foundation, MDF)在地中海飲食金字塔中提出的十二大飲食原則：

1. 攝取大量蔬菜類：每餐蔬菜 \geq 2份（每份約半碗）。
2. 攝取大量水果類：每餐水果1~2份（每份約一拳頭大）。
3. 攝取全穀雜糧類：每餐1~2份（每份約1/4碗）。
4. 使用植物油烹調：每餐3份（每份約5毫升），以橄欖油為主。
5. 補充堅果種子類：每天1~2份（每份約10克）。
6. 選擇低脂乳製品：每天2份（每份240毫升）。
7. 補充足夠的水份：每天1500~2000毫升。

8. 適量蛋豆魚肉類：每週蛋類2~4顆、豆類 \geq 2份、魚類 \geq 2份和白肉2份（每份約3指大小）。
9. 忌紅肉加工肉品：每週紅肉 \leq 2份和加工肉品 \leq 1份。
10. 不要吃精緻甜食：每週 \leq 2份。
11. 餐後適量葡萄酒：女性100毫升，男性200毫升為限。
12. 用香料取代鹽巴：使用羅勒、迷迭香、肉桂、蔥、薑、蒜、洋蔥等辛香料。

學會了地中海飲食技巧後，讓我們來看看他有那些好處吧！2015年系統回顧研究結果發現地中海飲食減重效果比低脂飲食更好，每年能減少4.1~10.1公斤，也能減少心血管疾病的風險；且長期維持地中海飲食的飲食習慣，5年後可減少過重或肥胖的發生。2022年系統性回顧研究顯示地中海飲食能透過降低動脈粥樣硬化、改善血管老化和增加血管內皮組織功能，對心血管健康帶來正面好處。地中海飲食在許多流行病學與隨機控制試驗中發現可能有改善認知功能的作用，國際期刊Frontiers in Nutrition在2022年指出地中海飲食可預防輕度認知障礙以及阿茲海默症。其也能預防糖尿病、降低癌症風險、改善憂鬱症...等。

上述說了這麼多地中海飲食的優點，那是否有要注意的地方呢？地中海飲食一般大多數人都適用，其飲食原則中有一個重點是選擇當地食材，然而臺灣的水果普遍甜度高，而臺式麵包也使用較多奶油、糖、鹽來增加風味，糖尿病患者建議適量攝取，並選擇低升糖指數的水果（如：奇異果、小番茄、芭樂、蘋果、櫻桃、藍莓）和天然、粗糙的全穀雜糧麵包。慢性腎臟病患者要注意高磷鉀食物的攝取量，如：全穀雜糧、深綠色蔬菜及堅果種子。建議選擇游離酸度低（Free acidity \leq 0.8%）、油酸(Oleic acid)含量高和發煙點較高（190~200°C）的特級初榨橄欖油（Extra Virgin Olive Oil），一般烹調使用是沒問題的，但切勿長時間高溫煎炸，以免產生致癌物質。如仍有不清楚的地方，建議先與營養師討論後再執行。看到這邊想必都已經躍躍欲試了吧！減重不是一時半刻的事，長期維持好的飲食習慣，絕對可以幫助“吃出窈窕，心想事成”。

參考資料：

1. 社區健康組（2023年03月03日）。邀全民響應世界肥胖日 一起認識肥胖 改變觀點互相支持與陪伴。衛生福利部國民健康署新聞。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16703>
2. Fu J, Tan LJ, Lee JE, Shin S. Association between the mediterranean diet and cognitive health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2022;9:946361.
3. Lotfi K, Saneei P, Hajhashemy Z, Esmailzadeh A. Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Adv Nutr. 2022;13(1):152-66.
4. Mediterranean Diet (2023, Feb 14). Elaine Hinzey: U.S. News and World Report. Retrieved Jan 3, 2023, from <https://health.usnews.com/best-diet/mediterranean-diet>
5. Richardson LA, Izuora K, Basu A. Mediterranean Diet and Its Association with Cardiovascular Disease Risk Factors: A Scoping Review. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(19):12762.

地中海飲食與疾病的關係

員林基督教醫院 營養師 游家禎

許多流行病學調查證實肥胖及體重過重與許多種慢性病相關，包括第二型糖尿病、高血壓、其它心血管疾病、非酒精性脂肪肝、各種癌症、憂鬱症、睡眠呼吸中止症和骨關節炎等。世界衛生組織在1997年已將肥胖列入流行性的疾病之一，故肥胖也已經是一種慢性病。除了有害於身心理健康、影響生活品質，同時對醫療資源的浪費也不容小覷。

造成肥胖的原因有許多，其中與飲食相關的因素，可能是由於現今社會充斥著廉價且“低營養密度的食物”(low nutrient-dense food)，它們大部分的共通點有過度包裝、或是過度加工、或是高鈉含量、添加物多；有著高熱量，但普遍缺乏人體必需的微量營養素，例如：精緻的碳水化合物（白麵條、蛋糕、洋芋片、果汁飲料）或高脂加工肉品（培根、香腸、火鍋料）等。其實肥胖者只要能夠減輕5%~10%體重（例如：90公斤的人減輕4.5-9公斤），致病的風險因子就會跟著減少。

能夠達到減重效果的飲食模式有許多種，而地中海飲食的組合多樣化，大部份都是未加工的原型食物，有高品質、高纖維的特色。其中除了人類已知的必須營養素、維生素（例如：維生素C是眾所皆知的抗氧化物）與礦物質（好比鉀離子，對於控制高血壓有幫助），還有豐富的生物活性化合物（例如：植化素，包括兒茶素、斛皮素、花青素、茄紅素等）能抗氧化。蔬果裡無法被人體消化道酵素分解的膳食纖維可增加飽足感、穩定血糖，水溶性纖維膠狀的特性能包圍油脂，減少在腸胃道的吸收進而降低血脂；纖維因為增加糞便體積，稀釋了致癌因子、減少與腸道的接觸，能預防大腸腫瘤；纖維還能促進腸胃蠕動，保水性高能軟化糞便，預防便秘以及改善腸胃道菌叢生態。



另外，全穀雜糧類、豆類、堅果種子與植物油等，含有植物固醇(phytosterols)，因化學結構與膽固醇相似，在人體內能與膽固醇相互競爭吸收路徑，改善血脂、減少血管病變的機率，間接減少心血管疾病。而飲食也建議攝取低脂乳製品，鈣質含量高又好吸收，對維持骨密度、預防骨質疏鬆有幫助，尤其是優格裡的乳酸桿菌，也能平衡腸道內菌叢生態。飲食中主要的飲料來源是水，偶爾品嚐紅葡萄酒，所含之多酚類(polyphenols)也具有抗氧化、抗發炎的功能。橄欖油在地中海飲食中幾乎作為唯一的調味或烹調用油，含豐富的單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，對於抗發炎、幫助預防心血管疾病有顯著成效。然後，因為較少食用紅肉（例如：牛肉），較多食用海鮮類（例如：魚），間接減少與飽和脂肪的攝取、進而減少動脈硬化等心血管致病因子。

總結來說，地中海飲食能夠改善或預防肥胖；改善胰島素阻抗，控制血糖，預防糖尿病或改善糖化血色素；平衡腸道菌叢生態、減少慢性發炎、減少氧化壓力，促進免疫系統的發展；控制血脂，減少血栓形成，預防心血管疾病；從長遠來看，重點是可以維持理想體重，遠離慢性病的傷害。

參考資料：

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Dominguez LJ. Mediterranean diet in the management and prevention of obesity. Exp Gerontol 2023; 174:112121.
3. 衛生福利部國民健康署.肥胖防治. 網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=35>
4. 衛生福利部國民健康署.成人肥胖防治實證指引. 網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1788>

回春的秘密！ 連續六年奪冠的最佳飲食法~ 「地中海飲食」

南投基督教醫院 營養師 周孟穎

地中海飲食，營養抗衰老

隨著年齡增長，老化是必然現象，皮膚不能只靠保養，關鍵更在於飲食營養，吃對食物就能延緩衰老，還有助提升肌膚防禦力。全球知名的「地中海飲食」您不能不知道，多年來，地中海飲食一直被普遍推薦

，不僅抗發炎、減重、護心，還可預防失智，典型的地中海飲食以大量新鮮蔬果、未精製全穀雜糧類、堅果與豆類等植物性食物為基礎，其中吃「未精製全穀雜糧」強調透過天然食物獲得許多營養素，再搭配優質蛋白質、好油補充，除了增添餐點的色彩與豐富性，對於促進健康也有很好的效果。未精製全穀雜糧富含維生素B群、維生素E、



礦物質及膳食纖維等多種營養素，維生素B群主要有調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統及神經系統等功能；維生素E則是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；膳食纖維可以幫助腸道蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，維持腸道健康，正所謂腸道好人不老！然而這些有益於健康的營養素，經常在精製加工過程中大量流失，例如稻麥碾白製作的過程，故建議應盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主食。

未精製全穀雜糧好處多，一天吃一餐，養出回春好臉蛋

民以食為天，全穀雜糧為國民主食，為六大類食物之首，從過去「五穀雜糧」更名為「全穀雜糧」，是提醒您全穀飲食的重要性，建議您每日食用的全穀雜糧類應該至少1/3以上要攝取未精製全穀雜糧。一天吃一餐以未精製全穀雜糧為來源的主食，並且儘量以「維持原態」食用，就可以達到「1/3為未精製全穀雜糧」的營養需求。除了一般熟知的米麥類如糙米、紫米、燕麥及全麥之外，常被誤以為是蔬菜類的根莖雜糧如地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕等，就連紅豆、綠豆、皇帝豆等豆類，都是良好全穀雜糧類的來源。

逆齡餐桌5撇步，美味健康輕鬆吃

有些人排斥吃全穀飯，是覺得質地太硬、口感不好，建議以混搭的方式或添加入其他菜色中，來增加未精製全穀雜糧的攝取。

- 1.全穀浸泡：米類，如糙米、黑米及胚芽米等，可以前一天洗淨浸泡，再以米：水=1：1.2放入電鍋煮煮，煮好後燜飯30分鐘再拌飯，能讓米飯質地軟、口感佳。
- 2.混搭白米：以混搭的方式，如白米加入地瓜、紅豆、藜麥、薏仁等，做成雜糧飯。
- 3.健康入菜：加入其他菜色中，如玉米炒蛋、栗子燒雞、薏仁排骨湯、山藥排骨湯等，增加未精製全穀雜糧的比例，減少精製白米的攝取，增添美味、營養加倍！
- 4.飲品製作：製作成早餐飲品如，糙米拿鐵、燕麥豆漿、地瓜牛奶、南瓜豆漿。
- 5.外食採購：外食採購時，可多選擇「全麥」吐司、「全麥」饅頭取代白吐司、白饅頭。



圖片來源：南投基督教醫院 營養師 周孟穎

參考資料：

1. Antonio V, Federica S, Maria PC, Mariateresa L, Melanie DS, Michele F, Dinesh B. Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. Clin Pract Epidemiol Ment Health. 2020 Jul 30;16.
2. Paolo DG, Cosimo AS, Paolo G, Tannaz J, Alexandra E B, Amirhossein S. The role of nutrition in inflammaging. Ageing Res Rev 2022 May;77:101596.
3. Giovanna M, Ludovica V, Cem S, Niki K, Maria H, Evelyn FT, Gabriela C, Agnieszka P, Volkan DY, Annamaria C, Luigi B. Mediterranean Diet and Obesity-related Disorders: What is the Evidence? Curr Obes Rep 2022 Dec;11(4):287-304.

義式番茄烤彩蔬

彰化基督教醫院 營養師 施曉婷

地中海飲食中，使用多樣的蔬果為基礎，除了能攝取充足纖維外，還能攝取到豐富的植化素，搭配適量的橄欖油作為脂肪熱量來源，並藉由天然辛香料入菜，來減少調味料的用量，避免過多的鹽分攝取。現在就跟著營養師一起動手試試這一道具有保護心血管、防癌、體重控制...等好處多多的美味料理～義式番茄烤彩蔬！

義式番茄烤彩蔬（6人份）

食材 (1)茄子一條（約200克） (2)綠櫛瓜一條（約150克） (3)小型牛番茄3顆（約200克） (4)杏鮑菇100克 (5)洋蔥一顆（約200克）（如圖一）。



圖一：蔬菜食材準備

調味品 (1)蒜末20克(1)橄欖油20克(1)番茄醬30克(1)義式香料適量(1)黑胡椒粒適量

- 作法**
- 1.取一顆番茄及洋蔥切小丁，分開置放備用。
 - 2.將所有蔬菜材料切成約3~5mm厚度圓片（如圖二）。
 - 3.烤箱上下火預熱130度。
 - 4.起油鍋放入蒜末及洋蔥拌炒出香氣，加入番茄丁炒至軟。
 - 5.加入番茄醬悶煮3分鐘，即完成鋪底的醬汁，關火倒入烤盤鋪於底部，撒上黑胡椒粒。
 - 6.將切好的蔬菜，錯開顏色排入烤盤，表面塗上橄欖油，放入烤箱設定30分鐘，取出撒上義式香料再烤20分鐘。
 - 7.當蔬菜變軟或邊緣有收縮微焦即可取出享受美味（如圖三）。

營養師小叮嚀

- 1.用新鮮番茄及洋蔥丁炒軟做成醬汁來取代罐頭番茄糊，除了達到減鹽目的，還可以減少料理花費喔！
- 2.在烤盤底部鋪上番茄洋蔥醬汁，可以增加濕潤度及風味，避免蔬菜烤焦。
- 3.建議蔬菜可以選擇多種顏色搭配，盡量選擇直徑大小相近的尺寸，切成圓片後排列更完美！
- 4.此料理建議選擇能適合開火烹調的橄欖油，如無法拿捏溫度，也可以使用涼拌或熟食拌冷油的方式取代。
- 5.烤箱廠牌不一樣，時間溫度會有所不同，必要時可再自行調整。

營養成份分析（1人份）

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	脂質(g)	蛋白質(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
75.87	10.00	3.48	2.18	2.52	43.83



圖二：蔬菜切成3~5mm圓片



圖三：義式番茄烤彩蔬成品

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署. 食品營養成分資料庫(新版).

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

油你真好~ 營養師帶你一起挑魚油!

彰化基督教醫院 營養師 薛羽庭

魚油與降血脂、保護心血管、降低癌症風險、預防失智、抗發炎、腦部發育等功效有關[1-3]，在地中海飲食中鼓勵多攝取魚類作為蛋白質來源，那如果無法達成每週至少兩份魚的目標怎麼辦呢？可以考慮額外補充魚油，今天帶大家一起來學習怎麼挑選適合自己的魚油，Let's go!

什麼是omega-3(ω-3)脂肪酸?

Omega-3脂肪酸是一種必需脂肪酸，表示「必須」由飲食中獲取，人體無法自行合成，其中家族成員很多，以下簡單分類：

α-次亞麻油酸(ALA)	植物性來源：紫蘇油、印加果油、亞麻仁油等
二十碳五烯酸(EPA)	動物性來源：魚油
二十二碳六烯酸(DHA)	植物性來源：藻油

雖然人體可以將ALA轉換成EPA及DHA，但轉換率卻很低，分別只有約5%及<0.5%[4]，所以若非素食者，建議以動物性來源魚油為主。

市面上有「魚油(含DHA及EPA)」、「純EPA」可購買，如何選擇?

若為補充飲食中ω-3脂肪酸的不足，大眾及孕婦兒童可選擇一般魚油的产品，但若想配合調節血脂則建議選擇純EPA。根據《美國臨床營養學雜誌》內文獻顯示，DHA與EPA皆可明顯降低三酸甘油酯，但除了三酸甘油酯之外，低密度膽固醇(俗稱壞膽固醇)與高密度膽固醇(俗稱好膽固醇)也是影響膽固醇的重要因素。DHA相較EPA有較明顯的增加高密度膽固醇，卻也同時增加低密度膽固醇。總體而言，補充EPA較不影響總膽固醇[5]。

	總膽固醇	低密度膽固醇	高密度膽固醇	三酸甘油酯
EPA	維持	↑	維持	↓↓↓
DHA	↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↓↓↓

什麼! 萃取方式還會影響吸收率?

魚油萃取後可分為三種型態，其中以rTG型的魚油擁有相對高的吸收率、吸收速度及高濃度優點，建議魚油可挑選rTG型為主[7, 8]。

	TG型 (三酸甘油酯型)	EE型 (酯化型)	rTG型 (再酯化型)		TG型 (三酸甘油酯型)	EE型 (酯化型)	rTG型 (再酯化型)
萃取程度	低	中	高	吸收速度	快	慢	快
製作成本	低	中	高	濃度	低	中	高
吸收率	中	低	高	備註	價格較便宜	緩釋型多屬此類	價格較高

魚油濃度該如何挑選? 你不知道的話術陷阱

魚油由ω-3脂肪酸與其他脂肪組合而成，而補充魚油的目的是則是為了ω-3脂肪酸中的有效成分DHA與EPA，因此DHA與EPA的濃度就很重要了，建議挑選標示EPA+DHA至少70%濃度以上的魚油為佳，除了吸收利用率較高以外[6]，也能避免攝取過多不必要的油脂與雜質。但是可惜的是，臺灣對於濃度標示並沒有規定，所以廠商可標示「我的魚油含ω-3脂肪酸達80%」或「我的魚油含有有效濃度DHA及EPA達80%」，但兩者之間就存在著差異精明的消費者也可以試著自己算算看。

營養標示		
每份	每份	每日百分比
每份量1.4公克(2粒)		
本包裝盒30份		
熱量	11.4大卡	1%
蛋白質	0.2公克	0%
脂肪	1.2公克	2%
飽和脂肪	0公克	0%
反式脂肪	0公克	0%
碳水化合物	0公克	0%
糖	0公克	0%
膳食纖維	0公克	0%
鈉	1.5毫克	0%

1. 確認每一份的份量
2. 分別找到「魚油」、「EPA」及「DHA」含量
3. 帶入計算公式中

$$= \frac{\text{EPA+DHA(毫克)}}{\text{魚油(毫克)}} \times 100\%$$

$$= \frac{550+250}{1000} \times 100\%$$

= 80%

※建議選購標示清楚的就對了，寫到看不懂就盡量不要買

$$\text{EPA+DHA含量(\%)} = (\text{EPA+DHA (毫克)}) / (\text{魚油 (毫克)}) \times 100\%$$

認證及檢測—第三方魚油公證單位IFOS 與定期檢驗

IFOS(International Fish Oil Standards)是目前世界上唯一針對魚油檢測及認證的第三方組織機構，檢驗項目包含4項：ω-3脂肪酸含量是否與標示相符、污染物、重金屬、穩定性，每通過1項可獲得1星，全部通過則為5星認證。所以在購買時可確認產品是否有通過IFOS的認證圖案及是否有定期檢驗的報告，讓消費者買得安心、吃得放心。

魚油在什麼時間吃最好? 劑量要吃多少呢?

1. 魚油屬於脂溶性營養素，建議在飯後補充。
2. 根據台灣食品藥物管理署(FDA)建議：每天EPA及DHA總量為2公克(2000毫克)以下，消費者可依營養標示調整攝取劑量或與營養師討論。

參考資料:

1. Shahidi, F. and P. Ambigaipalan, Omega-3 polyunsaturated fatty acids and their health benefits. Annual review of food science and technology, 2018. 9: p. 345-381.
2. Ishihara, T., M. Yoshida, and M. Arita, Omega-3 fatty acid-derived mediators that control inflammation and tissue homeostasis. International immunology, 2019. 31(9): p. 559-567.
3. Innis, S.M., Dietary omega 3 fatty acids and the developing brain. Brain research, 2008. 1237: p. 35-43.
4. Plourde, M. and S.C. Cunnane, Extremely limited synthesis of long chain polyunsaturates in adults: implications for their dietary essentiality and use as supplements. Applied physiology, nutrition, and metabolism, 2007. 32(4): p. 619-634.
5. Allaire, J., et al., A randomized, crossover, head-to-head comparison of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid supplementation to reduce inflammation markers in men and women: the Comparing EPA to DHA (ComparED) Study. The American journal of clinical nutrition, 2016. 104(2): p. 280-287.
6. Bryhn, M., et al., The bioavailability and pharmacodynamics of different concentrations of omega-3 acid ethyl esters. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 2006. 75(1): p. 19-24.
7. Neubronner, J., et al., Enhanced increase of omega-3 index in response to long-term n-3 fatty acid supplementation from triacylglycerides versus ethyl esters. European journal of clinical nutrition, 2011. 65(2): p. 247-254.
8. Beckermann, B., M. Beneke, and I. Seitz, Comparative bioavailability of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid from triglycerides, free fatty acids and ethyl esters in volunteers. Arzneimittel-forschung, 1990. 40(6): p. 700-704.

油你真好：營養師帶你一起挑魚油!

活力營養季刊

第96期

油你真好：營養師帶你一起挑魚油!

活力營養季刊

第96期

彩虹蔬食 · 彩虹人生

彰化基督教醫院 營養師 周芳菁

「地中海飲食」是現今推崇的飲食型態之一，主要以多種類蔬菜水果、未精製穀物、豆製品作為飲食的主要來源，而初榨橄欖油及堅果種子做為主要油脂來源替代廣泛使用的飽和油。先前研究表明地中海飲食對於預防心血管疾病、肥胖及第二型糖尿病是關鍵因素之一。

◎營養師實際走訪挑選無毒害的好食材

營養師實地走訪彰化在地農場，找尋無毒安心蔬果給消費者。多樣化的蔬菜水果富含大量的膳食纖維、鉀、鎂及維生素C等營養素，腸道微生物會從膳食纖維中產生短鏈脂肪酸，對於抗發炎、抗氧化、抗血栓皆有幫助。

現今農業技術發達，蔬果外表美觀是消費者首要考慮條件之一，業者為了提高產品銷售及食材美觀可能會使用未符合規章的用藥，因此「健康食力」為了確保食品的安全性，因此將農藥、土壤、水質作為首要評值項目，並與在地小農合作，使消費者能夠安心吃、健康吃。



另外油脂選擇也是關鍵的部分，現今社會大多數人外食居多，常常是omega-6攝取過量，而omega-3、9是大眾容易缺乏的，營養師實際找尋omega-3、9的好油，並透過活動餐點將好油入菜，更能使大眾了解如何將好油運用於日常生活中。



◎不被重視的穀物外殼做為健康飲品

現今社會常以精緻澱粉作為主食來源，穀物的外殼因大眾接受度差，常會被作為廢物丟棄，在地中海飲食中強調未精製穀物為主食攝取來源，如：糙米、小麥、燕麥、玉米等，因穀物含非水溶性纖維高，容易產生飽足感，進而降低體重來改善血糖、血壓、血脂。

「纖腹寶」為健康食力獨家販售產品，由營養師共同研發，利用穀物外殼作為食材來源，內含多種未精製穀物，食用一包膳食纖維達半斤高麗菜，促進腸道益生菌，且富含γ-穀維素達抗氧化效果，建議早餐可食用1包搭配豆漿1杯，營養更均衡。



◎健康食力舉辦健康飲食活動

健康意識的抬頭，營養師希望由農場到餐桌皆為民眾層層把關，健康食力定期舉辦健康飲食活動，對象主要為一般健康民眾及病友，希望透過課堂講解增加民眾營養新知並透過實作讓民眾深入其中，課程的便當設計隨著主題而做變化，使大眾能將學理上的知識運用在日常菜色當中。



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/>

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 112年度活力營養講座大廳活動

主題：我的餐盤

活動時間： 112-08-16 (三) 上午9:00~11:00 (不需報名)

112-12-13 (三) 上午9:00~11:00 (不需報名)

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

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112年度大廳團衛主題—我的餐盤如何吃

日期	時間	次主題
112-07-26 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-23 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-30 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-12-27 週三	上午10:00~11:00	鉅鮮生活，晒手向前

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

洽詢專線： 04-7238595轉7188 (不需報名)

免費活動！歡迎大家踴躍參加！

健康食力平台



濃縮熱量 1.8 大卡/毫升
醣類 35%

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：
餐間點心補充、
配合一般飲食食用

如有需求請洽詢：活力營養中心
或電詢營養部3041、活力營養中心7188



新一代 體重控制代餐包

低糖高纖、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

如有需求請洽詢：活力營養中心
或電詢營養部3041、活力營養中心7188