



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  
101期

中華民國一百一十三年八月十日



腸道「腸」識保健康  
腸纖益菌很簡單

活動日期 / **113/08/14** (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 / 全穀雜糧

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 | 陳穆寬總院長 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: 晏傳媿、陳燕華  
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 讓我們的腸細胞邁向健康

彰化基督教醫院營養部 實習生 王嫻芳  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳媿、陳燕華

## 主題報導二

### 06 OK「腸」保健康，癌症遠離我

雲林基督教醫院 吳雅瑛 營養師

## 食話食說

### 08 纖維吃得少，可能導致大腸癌?!

彰化基督教醫院營養部 實習生 林沛楹  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳媿、陳燕華

## 營養師上菜

### 10 海鹽烤鮭魚佐時蔬

彰化基督教醫院營養部 實習生 陳可萱、杜佩蓮

### 11 豆腐蔬菜拼盤

指導老師 彰化基督教醫院 晏傳媿、陳燕華

## 食在最IN

### 12 淺「腸」危機

彰化基督教醫院營養部 實習生 余宣恩  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳媿、陳燕華

## 營養你的生活

### 14 學習正確的選購指南－輔助營養品，食力加值

彰化基督教醫院營養部 實習生 賴育萱  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳媿、陳燕華

## 活力營養活動

### 16 彰化基督教醫院營養部－民國113年活力營養活動

## 編輯手札



腸道健康首重生活習慣。飲食習慣影響腸道益生菌(好菌及壞菌)變化，國人飲食習慣低纖高油高鹽，改變腸道菌叢環境，影響腸道細胞不正常生長，依據衛福部公告大腸癌罹患人數第一位已超過10年且大腸癌趨勢年輕化，國際研究顯示年輕人沒有定期篩檢的保護，另外受到過去3年疫情影響，包括50歲以上成人，因疫情不敢就醫及篩檢，進而延誤早期發現，晚期大腸癌發生率恐增加。美國癌症研究協會指出大腸癌可說是最可預防的癌症類型之一，本期季刊的主題為：腸道「腸」識保健康，腸纖益菌很簡單。主題報導了解大腸癌有哪些危險因子、增進腸道健康常識；食話食說單元介紹如何增加三餐飲食纖維攝取技巧；營養師上菜單元說明「抗發炎飲食」範例說明搭配運用在日常飲食；食在最IN淺腸危機單元簡略說明適當的飲食改變，可減少攝取量可以降低患大腸癌的風險；營養你的生活單元跟隨營養師的腳步來學習正確的選購指南，挑選適合自己的輔助營養品。

除此之外，近10年腸道醫學研究發現「腸道」是人類的第二個大腦，目前醫學研究腸道神經細胞是除了大腦以外數量最多的地方，許多文獻研究發現腸腦軸線(Microbiota Gut Brain Axis)即腸道及大腦兩個器官可透過腸道神經系統傳導訊息影響大腦功能，而大腦接收訊息後影響腸道及其他生理器官與行為。而非單純只有消化吸收排泄功能，它與免疫(人體70%淋巴免疫系統在腸道)、心理健康(如憂鬱症)、癌症、自閉症、巴金森氏症、肥胖、失智有關。由此可知腸道「腸」識保健康的重要！

# 讓我們的腸細胞邁向健康！

彰化基督教醫院營養部 實習生 王嫻芳  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳嫻、陳燕華

根據衛生福利部民國112年國人死因統計結果，癌症仍位居十大死因的首位。最新民國110年癌症登記報告中，大腸癌發生人數為16,238人/每10萬人(位居第三，僅次於乳癌、肺癌)，死亡人數為6,657人/每10萬人(位居第三，僅次於肺癌、肝癌)，顯示大腸癌的預防及定期篩檢是相當重要的。日常生活中，我們可以透過改變生活習慣，遠離危險因子來預防大腸癌。那首先就讓我們來了解大腸癌有哪些危險因子吧！

## 不可改變的危險因子：

- (1)**年齡**：隨著年齡的增長，大腸癌的罹患風險會逐漸提升。因為接受大腸癌篩查和檢測的可能性增加，所以50歲以上的族群被診斷的比例也相對較高。
- (2)**性別**：男性罹患大腸癌的風險較女性高，與男性的生活方式有關，例如：飲酒、吸菸、肥胖、不健康飲食等，而男性也較少參與健康檢查和預防措施，因此發現較晚、風險也較高。
- (3)**家族史**：一等親屬曾患有大腸癌或腺瘤性息肉，則本身罹患大腸癌的風險較高。
- (4)**遺傳性疾病**：具有遺傳性疾病(例如：家族性腺瘤性息肉病、林奇氏症候群)，則罹患大腸癌的風險會增加。
- (5)**長期處於發炎性腸道疾病**：腸道長期處於發炎的狀態(例如：潰瘍性結腸炎、克隆氏症)，易增加罹患大腸癌的風險。

## 可改變的危險因子：

- (1)**活動度**：大腸癌的風險與低活動度、久坐生活方式相關。適度的活動可增加腸道蠕動及排便，減少有害物質停留時間，且研究表示增加運動可降低大腸癌的風險，也可降低大腸癌的死亡率，因此養成日常規律的運動對於預防大腸癌是不可或缺的！
- (2)**肥胖**：根據研究顯示肥胖與大腸癌存在直接的關聯。其相關機制為肥胖會伴隨胰島素的阻抗，導致胰島素增加，而血液中高胰島素有促進細胞增殖的功能。另外，脂肪組織中會分泌多種激素、發炎細胞因子，也可促進癌細胞增生。因此日常生活中，我們需透過控制體重，減少肥胖風險，來避免大腸癌的發生。
- (3)**吸菸、飲酒**：長期吸菸及過量飲酒會增加大腸癌的發生。香菸中含有多環芳香烴和亞硝酸胺、酒精在體體內會轉為乙醛，其皆會導致體內的DNA損傷。
- (4)**飲食習慣**：高脂肪特別是紅肉類(例如：豬肉、牛肉、羊肉)和加工肉類的攝取過多，及低纖維的飲食，會增加罹患大腸癌的風險。

◎ 以高脂肪攝取而言，攝取過量的脂肪會刺激肝臟合成初級膽酸，初級膽酸在腸內經由代謝膽汁酸的細菌，轉變為對腸道有害的產物(二級膽酸)。另外，對於紅肉和加工肉類的攝取，世界衛生組織國際癌症研究機構(IARC)將紅肉列為2A級致癌物，加工肉品列為一級致癌物，顯示經常或過量攝取加工肉類、紅肉可能會增加癌症的風險。

◎ 在低膳食纖維飲食方面，膳食纖維的攝取可降低結腸癌和直腸癌的風險，有證據表明膳食纖維攝入對結直腸腺瘤的發展具有保護作用。

- (1)增加糞便體積，釋致癌物濃度，減少致癌因子與腸道接觸。
- (2)降低糞便pH值，抑制代謝膽汁酸的細菌。
- (3)經由腸道細菌發酵會產生有益於腸細胞的短鏈脂肪酸(SFA)，包含：乙酸、丙酸、丁酸。短鏈脂肪酸可活化G蛋白偶連受體，抑制組蛋白去乙酰化酶(癌細胞會表現較高的組蛋白去乙酰化酶)，改善腸道的健康。
- (4)纖維增加腸道微生物的多樣性，有助於維持腸道的健康。
- (5)增加攝取蔬菜、水果，因其具有維生素C、E，對癌細胞具有直接的腫瘤抑制作用。不同蔬果具有不同的植化素，植化素對腸道有保護的功能，因此在增加纖維的同時，也要留意種類、顏色的豐富度！

總而言之，撇除大腸癌不可改變的危險因子，日常生活中，我們可以透過規律運動、增加纖維的攝取、減少油脂類、紅肉及加工肉類的攝取，減少腸道暴露於大腸癌的風險，知己知彼、百戰百勝，讓我們的腸細胞邁向健康！

## 參考資料：

- 1.衛生福利部統計處.112年死因統計結果分析.網站來源：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/Ip-5069-113.html> (2024年7月4日查閱)
- 2.衛生福利部國民健康署.110年癌症登記報告.網站來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=269> (2024年7月4日查閱)
- 3.Roshandel G,Ghasemi-Kebria F,Malekzadeh R.Colorectal Cancer: Epidemiology,Risk Factors,and Prevention. Cancers (Basel).2024 Apr;16(8):1530.
- 4.Vernia F,Longo S,Stefanelli G,Viscido A,Latella G.Dietary Factors Modulating Colorectal Carcinogenesis. Nutrients.2021 Jan;13(1):143.
5. Loftfield E,Falk RT,Sampson JN,Huang WY,Hullings A,Murphy G,etal.Pro prospective Associations of Circulating Bile Acids and Short-Chain Fatty Acids With Incident Colorectal Cancer. JNCI Cancer Spectr.2022 Jun;6(3):pkac027.

# OK「腸」保健康，癌症遠離我

雲林基督教醫院 吳雅瑛 營養師

根據台灣衛生福利部資料顯示，大腸癌已連續多年成為台灣國人最常見的癌症，居所有癌症發生率及死亡率的第2位及第1位，了解並預防大腸癌，對於每個人來說都是至關重要。

## 一、飲食與大腸癌的關係

研究顯示，遺傳和環境因素在大腸直腸癌的發生中扮演重要角色，以下是幾種常見的高風險飲食因素：

- 1.紅肉及加工食品的攝入：每天100克紅肉(如牛肉、豬肉、羊肉)增加17%風險或每天50克加工肉(含致癌的硝化物如香腸約1根或火腿3片、熱狗如便利商店大熱狗1/2條，早餐店熱狗3條)增加18%大腸癌風險。
- 2.長期纖維攝取量不足：依據DRIS建議纖維攝取量(適度)為成人27~34克/天，70歲以上老人24~30克/天。纖維攝入會改變腸道微生物群，缺乏足夠的膳食纖維會減少腸道的蠕動，延長食物殘渣在腸道內的停留時間，增加腸道對有害物質的暴露風險。
- 3.高糖高油飲食：高糖高油飲食可能促進胰島素抵抗和肥胖，而這兩者都是大腸癌的風險因素。

## 二、預防大腸癌的飲食建議

為了降低大腸癌的風險，建議採取以下飲食策略：

- 1.選擇健康蛋白質來源：蛋豆魚肉類屬於蛋白質，建議多選擇飽和性脂肪少(可減少刺激膽固醇製造)的蛋白質如深海魚類、豆類及雞肉，可用一般家用碗或免洗湯匙定量營養成分：
  - A.其中每100克深海魚類如鯖魚(約一片大小)、鮭魚(約3/4碗)和秋刀魚(約一隻大小或3/4碗)，富含EPA(能抑制發炎，存在魚肉部位，而非魚頭魚肚部位)，含量各含2851mg、2613mg、1665mg，其中EPA成人建議量攝取量約在2克/天以下。
  - B.一份豆類(含有7g蛋白質及約1g纖維質)約等於黃豆(2匙免洗湯匙)、毛豆(免洗湯匙2平匙)、毛豆仁(1/4碗)、黑豆(約2匙免洗湯匙)、無糖豆漿190ml、傳統豆腐2格、嫩豆腐半盒。
- 2.增加膳食纖維：建議每天攝取至少三份(約8分碗)的全穀類(如糙米、藜麥、小米等)及多種顏色的五蔬果(相當於每天400-800克蔬果)，可減少糞便在腸道內的停留時間，並促進有益腸道菌群的生長，有助於降低大腸癌風險。

3.增加香辛料入菜，提升保護性營養素的攝入：依據膳食發炎指數(Dietary Inflammatory Index, DII)顯示大蒜、生薑、洋蔥、百里香、薑黃、迷迭香、紫蘇等食材具有抗發炎效果可減少腸道黏膜發炎、降低脂質過氧化和預防結腸腫瘤，目前香辛料的攝入量研究沒有共識，建議每日添加一些在飲食料理上。

4.控制酒精的攝入量：研究顯示大量飲酒(> 5個酒精當量)與大腸直腸癌死亡率有正相關。因酒精中乙醇會代謝成乙醛，透過影響DNA合成、修復、穀胱甘肽結構和功能的改變以及結腸黏膜增殖的增加而致癌<sup>2</sup>，因此小酌怡情、大飲傷身，建議男性一天飲酒量不超過2個酒精當量(如750ml啤酒、60ml高粱酒、212ml葡萄酒)、女性不超過1個酒精當量(如375ml啤酒、30ml高粱酒、106ml葡萄酒)。

5.維生素D攝取：研究顯示維生素D可透過促進癌細胞凋亡、減少癌細胞增殖及轉移、減少新生血管及降低發炎等現象而有抗癌作用。

體內維生素D多少才是正常？以抽血檢驗Vitamin D(25-OH)：其檢驗值 $\leq 20\text{ng/mL}$ 即缺乏， $21-29\text{ng/mL}$ 即不足， $\geq 30\text{ng/mL}$ 代表充足。依據DRIS建議維生素D為成人10微克/天(相當於400IU)，51歲以上建議量15微克/天(相當於600IU)，每日最大攝取為50微克/天(相當於2000IU)。

## 三、結論

大腸癌是可預防的疾病之一，吃對了，就能遠離大腸癌，讓我們從今天開始，改變飲食習慣，邁向健康的未來。

參考資料：

1. Islam, M. rezaul, Akash, S., Rahman, M. mominur, Nowrin, F. T., akter, T., shohag, S., rauf, A., aljohan, A. S. m., & Simal-gandara, J. (2022, December 1). Colon Cancer and Colorectal Cancer: Prevention and Treatment by Potential Natural Products. *Chemico-Biological Interactions*. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2022.110170>
2. 膳食發炎指數. 網站來源: <https://www.totalhealth.tw/why-detail.aspx?id=1020>. (2024年7月5號查閱)
3. 衛生福利部食品藥物管理署. 食品營養成分資料庫. 網站來源: <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>(2024年7月5號查閱)
4. 衛生福利部國民健康署. 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版. 網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4248&pid=12285>(2024年7月5號查閱)

# 纖維吃得少，可能導致大腸癌?!

彰化基督教醫院營養部 實習生 林沛楹  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳嫻、陳燕華

## 纖維吃得少，可能導致大腸癌?!

現今社會壓力愈來愈大，有些人會以攝取精緻食物、速食為一種疏通壓力的管道，進而導致膳食纖維攝取不足、紅肉及加工肉品攝取過多，增加罹患大腸癌的風險。

## 研究證明

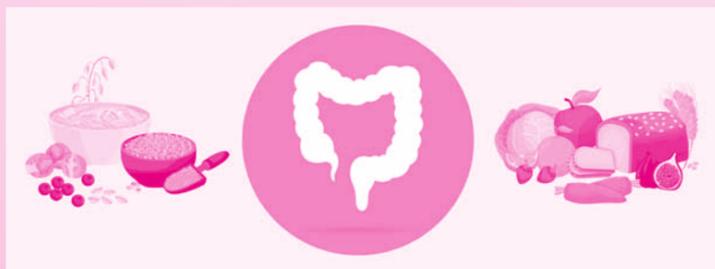
調整我們的飲食和作息是可以降低大腸癌風險，平均每2個人就有1人可因改善飲食和作息而降低腫瘤的形成。而富含膳食纖維的飲食被認為可以減少因攝取過多紅肉、加工肉品所帶來的不良影響，像是減少腸道運送食物的時間及致癌物質的產生。

## 一天5蔬果，大腸癌遠離我

根據每日國民飲食指南的建議，一天之中的蔬菜攝取量為3~5份，1份的蔬菜生重為100克，煮熟後大約為半碗飯的量，再依照「蔬果彩虹579的建議」，小於12歲的兒童一天建議攝取3份蔬菜+2份水果；女生一天建議攝取4份蔬菜+3份水果；男生一天建議攝取5份蔬菜+4份水果。

雖然近30年來，全世界因攝取較少膳食纖維導致大腸癌的比例有下降的趨勢，但在發展程度較高的國家仍然是造成大腸癌的一個危險因子，因此在這邊要教大家如何從日常生活中補充到膳食纖維。

膳食纖維不僅僅存在於蔬菜，全穀類、水果中都含有，像是糙米、黑米、玉米、地瓜、南瓜、芭樂、奇異果、香蕉、蘋果等！現在就要提供大家一些在日常生活中可以補充到膳食纖維的方法！



## 搭配小妙招

「早午晚餐可以這麼搭」

### 一、早餐

1. 選擇含蔬菜的蛋餅、吐司再配上一杯高纖豆漿、牛奶或是麥片牛奶，可攝取約2~4克的膳食纖維。
2. 吃全麥吐司。(膳食纖維：一片全麥吐司約2.5克，白吐司約1.8克)
3. 吃堅果饅頭。(膳食纖維：一顆白饅頭約1克，堅果饅頭約5克)

此搭配會含膳食纖維約2.5~5克。

### 二、午晚餐

1. 其中一餐選擇自助餐，便當盒中一格蔬菜大約是0.3~0.5份的量，盛裝時建議以3格為蔬菜，才可攝取約1~2克的膳食纖維。
2. 選擇五穀飯、糙米飯。(膳食纖維：一碗白飯約1克，五穀飯約3.9克，糙米飯約3.6克)
3. 買便當時若蔬菜量較少，建議再購買青菜搭配。

用餐時選擇全穀雜糧類為主食，且有吃蔬菜約200克，可獲取膳食纖維約6.25克。

「點心、下午茶可以這麼選」

營養成分標示有膳食纖維的食物，像是高纖牛奶、高纖燕麥牛奶、高纖豆漿、生菜沙拉、地瓜等。(膳食纖維：高纖牛奶約3~6克，高纖燕麥牛奶約6~7克，高纖豆漿約2~3克，生菜沙拉約2~3克，地瓜約3~4克)

「烹調小撇步」

1. 糙米、黑米取代全白米，像是一開始先以糙米：白米=3：1的比例著手。
2. 盛裝蔬菜時，盡量和飯的量差不多。

選對習慣稍做修正，以上搭配約有17~24克的膳食纖維，讓我們一起增加纖維的攝取量吧！另外，烹調小撇步也要記得喔！

參考資料：

1. 衛生福利部 健康主題 預防保健 癌症防治 大腸癌防治. 網站來源<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=615&pid=1126>(2024年6月28日查閱)
2. 財團法人台灣癌症基金會. 網站來源<https://www.canceraway.org.tw/pagelist.php?keyid=132>(2024年6月30日查閱)
3. 衛生福利部 最新消息 焦點新聞. 109年衛生福利部新聞. 2月新聞. 網站來源<https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51721-1.html>(2024年7月2日查閱)
4. 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>(2024年7月8日查閱)
5. Filippo Vernia, Salvatore Longo, Gianpiero Stefanelli, Angelo Viscido, Giovanni Latella. Dietary Factors Modulating Colorectal Carcinogenesis. Nutrients. 2021 Jan 3;13(1):143.
6. W Xie, J Zuo, Z Ma, W Yu, Z Hu, T Yang, Z Song. The Burden of Colorectal Cancer Attributable to Diet Low in Fiber from 1990 to 2019: A Global, Regional and National Analysis. J Nutr Health Aging.

## 海鹽烤鮭魚佐時蔬

彰化基督教醫院營養部 實習生陳可萱、杜佩蓮  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳嫻、陳燕華

抗發炎飲食中，著重於吃新鮮天然的蔬果與魚類，都是富含抗氧化劑的食物，為了增進免疫力，避免引起慢性發炎反應，且有助於預防癌症的發生，因此從健康的飲食習慣出發「抗發炎飲食」將成為最佳的飲食方式。現在將帶來一道可以抵抗病毒、遠離癌症的美味菜餚『海鹽烤鮭魚佐時蔬』吧！其中，鮭魚含有豐富的EPA，提供我們優質的蛋白質，能夠減少身體的發炎反應；青花菜則是富含膳食纖維，不僅能幫助消化外，更能減少癌症的發生，來增強腸道免疫力。

### 【海鹽烤鮭魚佐時蔬】4人份

#### 食材

一、鮭魚280g 二、青花菜200g 三、牛番茄100g 四、檸檬1顆

#### 調味料

一、橄欖油15g 二、蒜頭15g 三、海鹽(適量) 四、黑胡椒(適量)

#### 做法

- 一、將青花菜切小朵、牛番茄切塊。
- 二、烤箱上下火預熱180度。
- 三、橄欖油倒入鍋中熱油，加入蒜末炒香，將青花菜稍微炒到變軟。
- 四、鮭魚均勻撒上海鹽和黑胡椒，並淋上橄欖油，輕按使調味料均勻吸收。
- 五、在烤盤上鋪上鮭魚及炒過的青花菜和切好的牛番茄。
- 六、放入預熱好的烤箱中，烤約15~20分鐘，或直到鮭魚熟透且蔬菜變軟。
- 七、烤好取出後，擠檸檬在鮭魚上即可享用。

#### 營養師小叮嚀

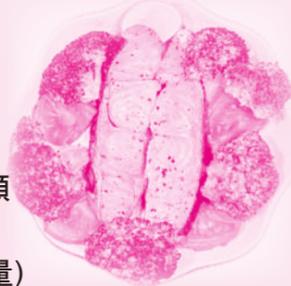
- 一、時蔬可替換成青椒、甜椒、蘑菇、菠菜，盡量以具有抗發炎蔬菜為主。
- 二、烤鮭魚時，可依據厚度調整烘烤的時間，若較厚可適當延長時間。
- 三、使用海鹽調味時，不要過量避免鈉攝取過高，也能保有天然的鮮味。
- 四、想要預防癌症，除了靠飲食外也要搭配運動才能更有效的預防。

#### 營養成分分析(1人份)

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	飽和脂肪(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
163.9	3.93	18.7	8.09	1.83	2.01	109.11

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(新版)。  
網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>(2024年7月1日查閱)
2. Marino, Pasquale; Mininni, Mariangela; Deiana, Giovanni; Marino, Graziella; Divella, Rosa; Bochicchio, Ilaria; Giuliano, Alda; Lapadula, Stefania; Alessandro Rocco Lettini; Sanseverino, Francesca. Healthy lifestyle and cancer risk: Modifiable risk factors to prevent cancer. *Nutrients* 2024,16 (6), 800. (2024年7月1日查閱)



## 豆腐蔬菜拼盤

彰化基督教醫院營養部 實習生陳可萱、杜佩蓮  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳嫻、陳燕華

關於大腸癌的危險因子有許多，如年齡、性別、飲食習慣等，以飲食習慣來說，減少紅肉的攝取要選擇白肉，多攝取膳食纖維能夠預防大腸癌，因為膳食纖維發酵後所產生的短鏈脂肪酸如丁酸，具有保護和抗發炎作用；較高的鈣攝取量能降低大腸直腸癌的風險，抑制發炎反應，此次的菜單有不同蔬菜，含有膳食纖維，而豆腐也含有鈣質，是一道健康又美味的餐點。

### 【豆腐蔬菜拼盤】4人份

#### 食材

一、嫩豆腐140克 二、高麗菜220克 三、紅蘿蔔95克  
四、綠花椰菜285克 五、橄欖油5克

#### 調味料

一、鹽1克

#### 做法

- 一、將所有食材洗乾淨後備用。
- 二、高麗菜的葉一片一片撥下並去梗、花椰菜切小朵、紅蘿蔔切絲。
- 三、將所有蔬菜燙熟。
- 四、豆腐切塊後倒入鍋中和鹽混炒。
- 五、完成後將豆腐放入高麗菜葉包起，即為高麗菜捲。
- 六、再將花椰菜、紅蘿蔔放高麗菜卷旁裝飾就完成豆腐蔬菜拼盤。

#### 營養師小叮嚀

- 一、此份菜單是以橄欖油代替平時常用的沙拉油進行烹調。
- 二、蔬菜可以換成自己所喜歡的蔬菜，可以增加吃蔬菜的份量。
- 三、蔬菜用燙的不用炒的，減少油量，可以更加健康。

#### 營養成分分析(1人份)

重量(g)	熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	飽和脂肪(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
155	61.81	6.62	4.33	2.52	0.4	2.83	124.58

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。  
網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>(2024年7月4日查閱)
- 2.鍋寶好時光.網站來源：<https://www.cookpot.com.tw/cookbook/479.html>(2024年7月4日查閱)
3. Malcomson FC, Willis ND, McCallum I, Xie L, Shivappa N, Wirth MD, et al., Diet-Associated Inflammation Modulates Inflammation and WNT Signaling in the Rectal Mucosa, and the Response to Supplementation with Dietary Fiber. *Cancer Prev Res (Phila)* 2021;14:337-346.
4. Gibbs DC, Fedirko V, Baron JA, Barry EL, Flanders WD, McCullough ML, et al., Inflammation Modulation by Vitamin D and Calcium in the Morphologically Normal Colorectal Mucosa of Patients with Colorectal Adenoma in a Clinical Trial. *Cancer Prev Res (Phila)* 2021;14:65-76.



# 淺「腸」危機

彰化基督教醫院營養部 實習生 余宜恩  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳嫻、陳燕華

目前研究證實會大腸癌是一種常見的癌症類型，提高大腸癌的機率受到多種因素的影響，如：攝取過量紅肉、加工肉品、高溫烹調、飲食習慣。適當的飲食可以降低患大腸癌的風險，今天的介紹可以讓大家從飲食減少罹患大腸癌的風險，一起看下去吧！

## 一、高纖維飲食

高纖維飲食有助於預防大腸癌。纖維可以促進腸道蠕動，減少致癌物質在腸道內的停留時間。建議攝取豐富的水果、蔬菜、全穀類及豆類食品。

1. 水果：海梨、柳丁、泰國芭樂
2. 蔬菜：黃豆芽、香菇、牛蒡、地瓜葉、紅鳳菜
3. 全穀類：皇帝豆、豌豆仁、花豆、薏仁
4. 豆類：黃豆、黑豆

## 二、控制紅肉和加工肉品的攝取

過量攝取紅肉（如牛肉、豬肉）和加工肉品（如培根、香腸）與大腸癌風險增加有關。建議將紅肉的攝取量限制在每週建議量少於350-500g，並盡量避免食用加工肉品。

## 三、適度攝取鈣質

鈣質是重要的營養素，有助於控制細胞生長和保護腸道健康。建議攝取低脂乳製品、豆類及鈣質強化食品，以幫助預防大腸癌。

(1)鈣質的來源分成動物性及植物性兩種：

動物性食物	牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣等。
植物性食物	豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、萵菜、金針及高麗菜干等蔬菜類。

(2)適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素 D3 來幫助鈣質的吸收。未塗抹防曬品，穿著短褲短袖增加曝曬面積，正午10點到下午3點每日曬太陽約 15 分鐘即可。

(3)由飲食中增加鈣質攝取的小秘訣：A.白飯上可灑些黑芝麻。B.吐司麵包夾起司片。C.若因乳糖不耐而無法由牛奶中補充鈣質，可改喝無乳糖奶粉、優酪乳、優格或吃起司。



## 四、避免過多攝取酒精

過度飲酒與大腸癌風險增加有關。建議男性每日飲酒不超過兩杯，女性則不超過一杯。

1杯=150ml	啤酒 5%	紅酒 12%	米酒 19.5%	烈酒 40%	高粱酒 58%
男性: 2單位ml/天	508ml	212ml	130ml	62ml	42ml
女性: 1單位ml/天	254ml	106ml	65ml	31ml	21ml

## 五、控制鹽和加工食品的攝取

高鹽和高脂肪飲食與大腸癌風險增加相關。建議避免過多攝取鹽分，選擇新鮮的食材而非加工食品。

## 六、保持適當的體重和運動

過重或肥胖與大腸癌的發病率增加有關。保持適當的體重並進行適量的身體活動有助於降低大腸癌的風險。

## 七、養成良好的飲食習慣

除了飲食結構外，良好的飲食習慣也非常重要。避免過度飽食，保持飲食的多樣性和均衡性，有助於維持腸道健康。

## 總結

大腸癌的預防需要綜合考慮多種因素，飲食在其中佔據了重要的地位。通過遵循上述建議，可以有效降低患大腸癌的風險。然而，這些建議僅為一般性指導，具體的飲食需求應根據個人的健康狀況和醫學建議進行調整。建議定期接受健康檢查，及早發現問題並進行干預，以維護健康的腸道功能和全身健康。

參考資料：

1. Mingyang Song, Wendy S. Garrett, and Andrew T. Chan. Nutrients, Foods, and Colorectal Cancer Prevention. Published online 2015 Jan 6.
2. 行政院食品安全辦公室-食品安全資訊網-食安報馬仔 (2024年7月5日查閱) 網站來源 <https://www.ey.gov.tw/ofs/15881103EFD02C4/966b3678-5a96-4660-9175-8f7350036461>
3. 衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(第八版新版)-台灣地區營養成分資料庫(2024年7月5日查閱) 網站來源 <https://www.fda.gov.tw/tc/siteList.aspx?sid=284>
4. 衛生福利部-112年衛生福利部新聞-七月新聞 (2024年7月5日查閱) 網站來源 <https://www.mohw.gov.tw/cp-6562-75242-1.html>
5. 預防癌症飲食-營養櫥窗-癌症衛教資訊-癌症防治-民眾服務(2024年7月5日查閱) 網站來源 [https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/category.asp?category\\_id=1854](https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/category.asp?category_id=1854)

# 學習正確的選購指南 輔助營養品，食力加值

彰化基督教醫院營養部 實習生 賴育萱  
指導老師 彰化基督教醫院 晏傳淑、陳燕華

現在市面上有許多宣稱高纖高蛋白的行銷產品，盲目的跟從廣告聳動的標語和誇大不實的行銷手法，會使我們傷了身體又賠了荷包，接下來跟隨營養師的腳步來學習正確的選購指南，挑選適合自己的輔助營養品吧！

在選購營養品時，我們可以用以下原則來做挑選的依據：

### 一、選購有國家認證的標誌商品：

確認產品是否有國家認證的標誌，如GMP (Good Manufacturing Practice) 或其他相關認證，這些標誌表示產品的生產過程符合國際標準。



圖一、SNQ國家品質標章



圖二、健康食品標章

### 二、閱讀成分標籤：

詳細閱讀產品的成分標籤，確保產品中不含有害物質，並且含有有助於大腸健康的成分，如纖維、益生菌、維生素D和鈣等。

### 三、選擇有臨床研究支持的產品：

瞭解那些有臨床研究證明其對預防大腸癌有益的產品。查閱產品的科學研究或詢問醫師、營養師以獲得更多信息。

### 四、諮詢專業醫師或營養師：

在購買任何輔助營養品前，建議先諮詢專業醫師或營養師，確保產品適合您的健康狀況和需求。

補充品應作為均衡飲食的補充，而非替代。維持健康的飲食習慣，包括攝取足夠的水果、蔬菜、全穀類和瘦肉等，對於預防大腸癌至關重要。

接下來跟著營養師一起走入活力營養中心看看是否有符合以上條件的高纖營養補充品吧！活力營養中心位於彰基急診側門處，一目瞭然的商品陳列，當民眾有營養品的相關疑難雜症都可以前往商店詢問喔！

走近一看發現健康品牌的產品列中，有一罐具有國家健康食品標章，標榜精選歐洲天然萃取菊苣纖維的天然異果寡糖，即為鼎鼎大名的水溶性膳食纖維，在腸道中可以改變細菌叢生態，幫助維持消化道機能，讓我們排便順暢的小幫手，設計成粉狀讓我們在喝牛奶、豆漿、湯品、麵包等食品中，能夠添入一同食用，別小看每一份兩匙的粉量，它可是有多達7.6克的膳食纖維含量!!直接補足國人每日建議所需膳食纖維量的三分之一多呢！



不只是商店！還有一個平台健康活力喔—健康活力，配合辦理健康飲食活動。

我們的近期活動回顧：彰基醫學中心與非營利導向、關心社會議題的「非政府組織」(Non-Governmental Organization, 縮寫：NGO) 一同合作，6月25日與彰化縣防癌協會共同主辦，彰化縣醫師公會協辦『發展慈悲關懷社區暨以癌友家庭為中心之照護模式—翻轉癌症幸福Go Go Go』癌症宣導記者會，期望社區民眾透過舉辦癌症資源博覽會，提升民眾對癌症資源認識及慈悲關懷社區倡議活動，健康食力也積極參與其中，期望能透過整合社區的關懷資源，療癒癌友身心，讓社區也成為癌友的支持系統。



圖四、彰基癌症宣導記者會活動照

未來活力營養講座相關活動預告：膳食纖維有助於維持腸道健康、控制血糖及血脂，也有助於維持健康體位，建議民眾只要將三餐中的「精製澱粉」以「全穀及未精製雜糧」如糙米取代，就可以增加約7.9公克的膳食纖維，達一天建議攝取量的30%，再搭配足夠的蔬果，就可以輕鬆達到每日建議量！

該如何透過全穀雜糧類攝取膳食纖維呢？本院於暑期時間7/24、8/21、8/28會舉辦【原來你最好】一大廳上菜活動、8/14活力營養講座等多場有關全穀雜糧類的營養關卡闖關、飯糰品嘗活動，邀請民眾一同參與，了解更多全穀雜糧類對身體的好處吧！

參考資料：

1. 衛生福利部. 焦點新聞您今天膳食纖維吃夠了嗎? 選國產、多樣吃、餐餐有全穀. 網站來源: [https://www.mohw.gov.tw/cp-16-762191.html#:~:text=%E4%BE%9D%E6%93%9A20172,%E9%81%94%E5%88%B0%E6%AF%8F%E6%97%A5%E5%BB%BA%E8%AD%B0%E9%87%8F%E3%80%82\(2024年6月28日查閱\)](https://www.mohw.gov.tw/cp-16-762191.html#:~:text=%E4%BE%9D%E6%93%9A20172,%E9%81%94%E5%88%B0%E6%AF%8F%E6%97%A5%E5%BB%BA%E8%AD%B0%E9%87%8F%E3%80%82(2024年6月28日查閱))

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 113年度活力營養講座大廳活動

**主題：全穀雜糧**

**活動時間：** 113-12-18 (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，原來你最好

日期	時間	次主題
113-08-21 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)
113-08-28 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)
113-12-25 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)

**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

彰化基督教醫院 營養部研發

糖量控制代餐包

**低醣高纖、雙重元素、調節生理機能**

**γ-穀維素**  
天然補化素、強抗氧化  
每日2包含  
97mg γ-穀維素

**膳食纖維**  
一包含量  
膠囊半斤高麗菜  
促生腸道益菌

**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

**紐西蘭原裝進口  
鮮果泥**

輕鬆攝取水果多酚、  
天然纖維

開封即食，搭配優格更好吃



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/>