

彰基職業衛生健康會訊

您吃得健康嗎

第008期

前言

現代人的飲食過剩而非不足，隨著飲食文化的改變，滿足口腹之慾時，食物的選擇也是有撇步的。

1.選擇全穀類根莖類

全穀類包括糙米、胚芽米、雜糧。根莖類包括蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、紅豆、綠豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等。其成分含豐富醣類，主要提供身體熱量，另富含維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等，建議三餐應以全穀類為主。



2.天天5蔬果

依據每日飲食指南建議，每天至少要吃3份蔬菜與2份水果。蔬果選購以當季生產為佳。蔬果中含豐富維生素、礦物質及膳食纖維，飲食中增加蔬果的攝取量除了增添飽足感，自然也會減少肉類或零食點心的攝取量，相對的也會減少脂肪及熱量的攝取。



3.多喝白開水

依據衛生福利部「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，國人平均每日攝取含糖飲料熱量有逐漸攀升的現象，國健署表示攝取含糖飲料，不僅會造成肥胖、代謝異常與齲齒，容易引起胰島素快速分泌，造成血糖與情緒不穩，並增加心血管疾病風險。多喝白開水不但可促進新陳代謝、幫助減重、維持體溫恆定、促進腸胃蠕動預防便秘，更是省錢又解渴的良方。



4.白肉取代紅肉

紅肉包含豬、牛、羊，白肉包含雞、鴨、魚、貝等，二者皆屬肉類，富含蛋白質等營養成分。但是二者相比較，在脂肪含量上有明顯差別。紅肉脂肪含量相對較白肉來的高，攝取過量易導致肥胖及心血管疾病的發生。而紅肉中飽和脂肪酸也相較白肉來的高，攝取過量易使血中膽固醇及低密度脂蛋白升高。



5.用好油

油脂主要提供脂肪熱量，人體中的脂肪功能在於保護臟器、維持體溫恆定等作用，其植物性油脂包括花生油、黃豆油、葵花油、芝麻油生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等。動物性油脂包括豬油、牛油等。利用這些植物性油脂及動物性油脂加工後的加工品包括美乃滋、沙拉醬、乳瑪琳等也是油脂類食物。油脂類食物和其他的食物一樣，攝取過多或過少對人體都會有影響。當脂肪過量攝取時，除了會造成肥胖，也要當心心血管疾病找上門。

就醫資訊

地區		醫院	醫師	門診時間
彰化	職業傷病防治中心	彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
			陳琬青	週二上午 (母性健康諮詢、體檢複檢)
	職業傷病服務網絡醫院	秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
			李育慶	週三下午、週四下午
投南	職業傷病服務網絡醫院	衛生福利部彰化醫院	廖曜馨	週二上午、週四下午
		埔里基督教醫院	張常勝	週二上午、週三上午
雲林	職業傷病服務網絡醫院	雲林基督教醫院	郭真一	週三下午、週四上午
		大林慈濟醫院	賴育民	週一上午(第一、三週)
			葉昌明	週二上午
		成大醫院斗六分院	簡玉雯	週一上午(第二、四週)

焦點新聞

105年5月21日(六)舉辦第八年病友團體活動，誠摯邀請您參加！
詳細活動內容請參閱活動通知單。

下期預告

肩頸痠痛的預防保健

彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2016 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理