



財團法人彰化基督教醫院

印刷品

活力營養季刊

中華民國九十八年十一月十日

發行人：郭守仁院長

總編：林佳青主任

主編：陳美櫻、江惠琴、吳曉智、楊惠茹

發行地：500彰化市南校街135號(營養部)

電話：04-7238595分機3041(活力營養7188)

網址：<http://www2.cch.org.tw/d7600>

E-mail：d7600@cch.org.tw

創刊日：民國九十一年一月十五日



吃出優良心血管

各位彰化基督教醫院的朋友們，
活力營養季刊改版面囉，
內容更豐富、實用，
營養師們以更貼近民衆的角度，
帶大家如何吃出營養與健康喔。



主題報導

健康“心”飲食 /03

最夯的流行～茶花 /04

食化食說

適量黃豆，血脂不愁，健康GOGOGO！ /05

營養師上菜

另類護心食材入菜 /07

田裡的牛肉，黃豆菜餚 /08

食在最IN

得舒飲食 /09

營養你的生活

營養你的生活：遙遠的319鄉～烏坵衛教經驗分享 /10

營養活動特區

營養部冬季減重班 /11

總院：保護心血管，拒絕反式脂肪酸大廳活動 /11

營養消費情報，健康一把罩

音樂河 聖誕套餐 /12

活力營養5週年慶 消費滿額摸彩送 /06

編輯手札

心臟疾病和腦血管疾病長年以來是國人十大死因排行的前三名，而這一期的活力營養季刊要來跟大家談談心血管疾病的形成原因以及如何預防心血管阻塞。不只要告訴你為什麼，更要教你怎麼吃，搭配營養師推薦的健康食譜，讓你在享受美食的同時，更能同時擁有健康。並且為大家介紹常見的黃豆在預防心血管疾病中扮演著什麼樣的角色。還有現在最夯的廣告明星—花太郎，讓他從相撲變成麻豆的秘密武器到底暗藏什麼玄機呢？就讓最新一期的活力營養季刊來為大家解開這些謎團吧！

健康



飲食

■ 彰基體系醫院 鹿東分院曾怡萱營養師

「心血管疾病」就字面的解釋，就是跟「心臟」和「血管」有關的疾病，「心血管疾病」可說是以下幾種疾病的統稱，常見的如：高血壓、動脈粥狀硬化、心肌梗塞和腦中風…等。由於心臟疾病和腦血管疾病長年是國人十大死因排行的前三名，故大家對這健康議題總是關切不已。

平日我們常吃的油脂類，經過消化吸收後，脂肪會進入血液內，吃得越油則血液會越濃稠，濃稠的血液形成的脂肪條就容易卡血管壁上，當脂肪條累積越來越多，就有可能阻塞了血管，使血液較不容易流通，最後便容易產生中風或心肌梗塞的後果。血管阻塞就像水管壁裡黏滿了髒東西，不但讓血流無法通過，對血管本身也不好；而血壓高也可能導致血管硬化、或質地變得較脆弱。

俗話說：「羅馬非一日造成」，部分的疾病套用在這樣的成語上，也不無道理。不好的飲食和生活習慣都會增加心血管疾病的發生率，讓我們藉由以下幾個方向來看看，自己是否也有可能成為心血管疾病的候選人？1. 家族遺傳史：家族成員中若有心血管疾病的相關病史，那罹患心血管疾病的機率就會比一般人高。2. 肥胖：肥胖是引發心血管疾病的危險因子之一，因為肥胖者的血

脂肪如：膽固醇和低密度脂蛋白(即常聽見的「壞的膽固醇」)通常偏高，亦引起高血壓、心臟病和動脈粥狀硬化等疾病的發生率。3. 潛在疾病：具有高血糖(空腹血糖值 ≥ 110 mg/dL)、高血脂(三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL、膽固醇 ≥ 200 mg/dL)及高血壓(收縮壓 ≥ 130 mmHg、舒張壓 ≥ 85 mmHg)的三高族，是心血管疾病發生的高危險群；此外，糖尿病、痛風及腎臟病也會提高心血管疾病的風險。4. 不良生活習慣：長期熬夜、應酬喝酒、抽煙或缺乏運動，飲食習慣大魚大肉者。

健康是自己的，如果您有以上心血管疾病危險群的特徵，請您務必為自己的健康好好把關，可從飲食和生活習慣兩方面來著手。原則上，可遵循「三低一高」的飲食原則，也就是「低油、低鹽、低糖、高纖」的飲食習慣。當然，對於大部分高血壓的患者而言，改變自己多年的重口味，著實不容易！索性科技日新月異，依據最近的研究指出，得舒飲食(dash diet)的飲食原則，一種強調——每天多吃全穀類、多蔬果(蔬菜、水果各4~5份)、紅肉換白肉、每週攝取4~5份的堅果類及天天低油或無油的飲食，鹽分較不需要非常嚴格的控制，亦可以有效的降低血壓。

若要預防心血管阻塞，請大家定期接受健康檢查，尤其是40歲以上的中老年人和過度肥胖的人；另外，保持精神愉快，避免過度勞累和精神緊張，每天進行適度運動，維持充分睡眠與休息；遵循「三低一高」和「天天五蔬果」的適量飲食習慣，且儘量避免菸酒。更重要的是，若發現高血壓、糖尿病和高血脂症，亦需及早對症下藥。所謂「預防勝於治療」，健康的我們也要繼續維持自己的良好習慣，這樣就可以遠離疾病的困擾囉！

相撲變麻豆的秘密—茶花

■ 彰基體系醫院 總院吳曉智營養員 陳美櫻營養師

最近市面上出現了「茶花」、「雙茶花」的飲品，到底何謂「茶花」呢？其中到底是什麼成分這麼神奇呢？就讓我們來一探這其中的奧秘吧！！

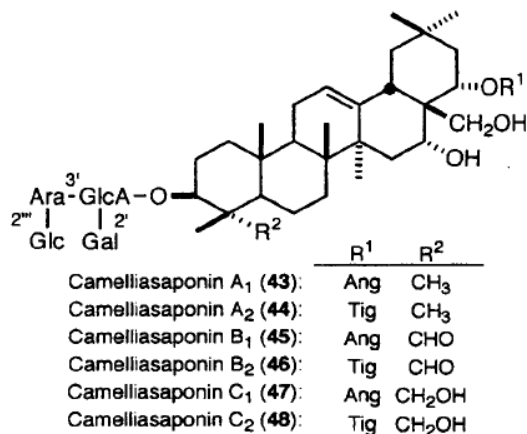
山茶花(Camellia)遠在明朝本草綱目中記載：「其葉類茗，又可做飲，故得茶名」，又載「山茶研末，麻油調塗，治湯火灼傷」。

現今，日本的學者經長期的研究，從山茶花及其果實萃取出特殊的「茶花皂苷(Camelliasaponins)」，發現茶花皂苷可促進新陳代謝及調節生理機能且經動物實驗證實，其具有保護胃黏膜及延緩血糖上升的功效。

2009年有一篇人體研究指出，每日攝取300毫克的茶花萃取物搭配低熱量飲食(男性1850大卡；女性1350大卡)持續90天，即可有效降低體重14公斤、BMI減少12%、血中膽固醇降低25%、血中三酸甘油酯降低33%、血中胰島素降低36.8%、與醣類和脂質代謝相關的賀爾蒙：皮質醇減少23.7%、生長激素增加321%。

此篇研究還有針對茶花作毒性試驗，攝取>4000mg/kg還不會對身體產生潛在的慢性毒性，所以是很安全的。但若只有攝取茶花未搭配飲食控制，其減重效果是否顯著，則需再進一步的研究。

	×松茶花	××園雙茶花
茶花萃取物	100mg/罐	100mg/罐



資料來源：

1. Alternative Medicine Review Volume 14, Number 2, 2009 GreenSelect Phytosome as an Adjunct to a Low-Calorie Diet for Treatment of Obesity: A Clinical Trial
2. YAKUGAKU ZASSHI Volume 128, Number 1, 2008 Functional Saponins in Tea Flower (Flower Buds of Camellia sinensis): Gastroprotective and Hypoglycemic Effect of Florathesaponins and Qualitative and Quantitative Analysis Using HPLC

適量黃豆，血脂不愁，健康

GO GO GO!

■ 彰基體系醫院 鹿基分院許佰玲營養員 陳紋慧 營養師

「同志們：別炒股，風險太大了，還是做豆腐最安全！做硬了是豆腐乾，做稀了是豆花，做薄了是豆腐皮，做沒了是豆漿，放臭了是臭豆腐！穩賺不虧呀。」這是一則網路笑話，當然不是要大家別炒股，而是要表達本篇主題：黃豆，雖然黃豆較少直接煮食，但其製品像是豆腐、豆花、豆腐皮、豆漿、臭豆腐卻是隨處可見，便宜又常食用，對一般民眾和茹素者是一種相當重要的蛋白質來源。

美國食品藥物管理局（FDA）允許標示黃豆的健康訴求為：「每天食用25公克的大豆蛋白，配合低量飽和脂肪酸及低膽固醇飲食，即可減少心血管疾病的危險性。」大豆即是黃豆，一般所稱的「豆製品」，其實就是特指以黃豆為原料製作的食品，成份含有豐富的蛋白質、脂肪（大多為不飽和脂肪酸）、醣類、磷、鈣、鎂、鐵、鋅以及膳食纖維、維生素B1、維生素B2、菸鹼酸、維生素B6和維生素E，並含皂苷、卵磷脂、異黃酮和核黃素等。

黃豆的蛋白質含量約佔36%，除了甲硫胺酸較少外，擁有完整的必須胺基酸，可與缺乏離胺酸的穀類搭配攝取，因此食用黃豆飯能提供完整的必需胺基酸；黃豆的脂肪含量約佔15%，並以不飽和脂肪酸為主，飽和脂肪酸較少，若能以豆製品取代肥肉部分，對於心血管疾病必有很大的保健效果！

不僅如此，黃豆還含有大豆異黃酮，此結構類似人體雌激素，但作用比雌激素小，能和雌激素受體競爭結合位置，阻止過多的雌激素與受體結合而降低乳癌的危​​害，亦能舒緩更年期婦女的不適症狀；另外也有抗氧化和降低血脂肪的效果，對心血管具有保護的好處，還可預防骨質流失的作用，對容易骨質疏鬆的停經婦女和老年人很有幫助。最新的日本食品安全委員會調查報告指出，每天至少應攝取37毫克異黃酮，來源最好從平日的飲食攝取，若要從特定保健用食品中攝取的話，安全劑量最多是30毫克，而且不建議孕婦和嬰幼兒另外追加攝取大豆異黃酮素。綜合以上來看，建議每日1杯300cc的豆漿搭配1塊豆腐或嫩豆腐半盒，約可攝取到一天足量的黃豆蛋白和異黃酮。

黃豆所含的卵磷脂，能夠降低LDL（低密度膽固醇，壞膽固醇），降低心血管疾病的危險性，也可提供人體合成膽鹼及乙醯膽鹼，因而恢復其神經訊息的傳導，對動作不協調、舞蹈症和老人癡呆症的症狀有相當程度的改善，由於磷脂質是生物體細胞膜的主要組成，因此攝取足量的磷脂質也可幫助修復受損的細胞膜。

其它成分值得一提的是，100公克黃豆約含有217毫克的鈣質，是相當不錯的補鈣

來源：黃豆雖然為高磷食物，理論上不適合腎臟病患食用，但由於黃豆所含的是植酸磷形式，其磷不容易吸收而蓄積體內，所以不失為腎臟病患的優良蛋白質選擇之一，但記得注意蛋白質攝取總量；另外黃豆富含的膳食纖維、鎂、鐵、鋅、維生素B1、維生素B2、菸鹼酸、維生素B6和維生素E，皆為人體所必須，可以幫助身體許多機能的正常運作。

雖然黃豆有諸多益處，但近年來有學者大肆反對黃豆蛋白的健康宣稱與功效，認為黃豆食品含蛋白質抑制酵素會造成營養不良、其中的寡糖易造成脹氣、異黃酮沒有抗癌作用、植酸易造成礦物質吸收不良、痛風或高尿酸血症患者不能吃黃豆製品等負面研究報導。事實上，這些負面報導仍未有明確的定論，可能只出現在吃過多黃豆製品的人身上，其實痛風或高尿酸血症患者也無須過於忌諱，除了急性期痛風患者，一般尿酸過高者每日1杯300cc的豆漿搭配1塊豆腐，並無大礙，但建議最好不要食用過多屬於高普林食物的整粒黃豆或黃豆芽。

簡單來說，黃豆不但可以提供豐富的營養，還能降低血脂肪、抗氧化、預防骨質流失、舒緩更年期婦女的症狀等神奇功效，所以建議每日1杯300cc的豆漿搭配1塊豆腐或嫩豆腐半盒，可以有效減少心血管疾病的危險性及做為平日的營養保健之用。

活力營養5週年慶 消費滿額摸彩送!

特惠活動日期：自即日起至11月30日止



活力營養 彰基直屬、營養部經營
“活力營養”位於彰基急診出口右邊第一家
電話：(04)7238595 轉 7188

另類護心食材入菜

■彰基體系醫院 鹿東分院邱鈺嫻營養師

現代人由於工作生活忙碌，常常忽略吃的重要，攝取均衡營養是延續生命的重要工作，只要每日正常、規律的飲食，可以維持基本的身體健康，如果不重視飲食，吃進太多非細胞需要的食物，就會對人體造成難以想像的影響，造成身體出現容易疲倦、體力不佳、容易激動、失眠等等各種不適症狀，所以不可囫圇吞棗的亂吃，對身體益處一點也沒有，以下介紹兩道健康食譜可預防心血管疾病的發生。

1. 桔醬蒸鮭魚

- (1)材 料：鮭魚300g、檸檬1個
 (2)調味料：鹽1茶匙、檸檬1個、桔子醬2湯匙
 (3)做 法：1.將鮭魚洗淨，加入1茶匙鹽巴塗抹鮭魚，放入蒸箱蒸15-20分鐘。
 2.將檸檬榨汁與桔子醬混合拌勻，塗抹在鮭魚上，即可食用。
 (4)功 效：鮭魚含豐富 ω -3脂肪酸，可以降低血栓、高血壓、動脈硬化及降低血液中三酸甘油酯，有預防心臟血管疾病之功效。

營養成分分析：(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	醣類(公克)
235	10	15	15

2. 蕃茄豆腐湯：

- (1)材 料：紅蕃茄2個、嫩豆腐1/2盒、雞胸肉35克、香菜少許
 (2)調味料：鹽1茶匙、香油少許
 (3)做 法：1.紅蕃茄洗淨切塊、嫩豆腐切塊。
 2.湯鍋放入八分滿的水煮滾。
 3.雞胸肉川燙
 4.將蕃茄放入湯鍋煮滾，待蕃茄熟透再加入嫩豆腐、雞胸肉，約煮2-3分後關火。
 5.撒上少許香菜、香油即可食用。
 (4)功 效：茄紅素是重要的抗氧化物，有預防癌症、降低心血管疾病及抗老化等作用。

營養成分分析：(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	醣類(公克)
186	14	10	10

田裡的牛肉，黃豆菜餚

■彰基體系醫院 鹿基分院 許佰玲營養員陳紋慧營養師

提供一個懶人吃黃豆的好方法！每餐吃黃豆飯1碗(白米60g加黃豆20g)取代白飯1碗(白米80g)，不但含有完整優良的蛋白質，又可以提供豐富異黃酮和其他維生素和礦物質含量，非常方便又實惠！作法和成分如下：

材料

白米60公克、黃豆20公克

作法

- 1.將黃豆浸泡一夜
- 2.白米洗淨後加入黃豆，添加1/3杯水烹煮

Tips

黃豆不易煮爛，可以在泡水之後先用電鍋煮熟，再放入白米一起烹煮，這樣會比較軟又熟唷！

營養素	熱量 (kcal)	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	膳食纖維 (g)	維生素 E (α-TE)	維生素 B1 (mg)	維生素 B2 (mg)	菸鹼酸 (mg)	維生素 B6 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)
黃豆飯	297.6	50.52	13.84 勝！	4.64	4.24 勝！	0.54 勝！	0.376	0.076	2.118	0.33	45.8 勝！	98.4 勝！
白飯	294.4	58.64	8.88	2.16	1.44	0.09	0.312	0.056	2.552	0.25	3.2	72.8

營養素	鐵 (mg)	鋅 (mg)	異黃酮 (mg)
黃豆飯	3	1.72	5.32 勝！
白飯	2.5	1.76	0



得舒飲食

■ 彰基體系醫院 總院江惠琴營養師

【得舒飲食】～ (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH diet)，近年在歐美國家盛行，衛生署正式訂名為「得舒」，向民眾推廣、預防及降低高血壓，回歸淳樸大自然生活，主要是增加飲食中鈣、鎂、鉀和纖維質，減少食物中脂肪及飽和脂肪酸的攝取，營養素攝取量（以每日攝取1800大卡熱量為例，熱量：1800大卡、脂質：27%大卡、飽和脂肪：6%大卡、鈣：1120毫克、鎂：450毫克、鉀：4400毫克、膳食纖維：27克），應該怎麼吃呢？鈣可由低脂牛奶（一天2杯，1杯約240c.c.）、優酪乳及其他乳製品、豆腐等食物攝取或是菜餚中（例如：小魚乾炒芥藍菜、莧菜炒吻仔魚、芝麻鮮奶茶等）攝取，鎂可由堅果類獲得（一天一湯匙），鉀和纖維質只要把握一個原則，多吃蔬菜及水果，水果每天4~5份，蔬菜每天4~5份（1份水果為拳頭大，1份蔬菜則有半碗左右），而只要每天以白肉、豆製品取代紅肉即能減少飽和脂肪酸的攝取。



衛教經驗分享

遙遠的319鄉——烏坵

■ 彰基體系醫院 總院李燕茹營養師

對於這個離島中的離島，我連聽都沒聽過，搞不清楚"它"到底在哪裡？就要去當地宣導營養教育。其實，烏坵就位於金門和馬祖的中心點，距離台灣幾百海浬的地方，隸屬於金門縣政府的軍事重地，除了烏坵鄉民及軍人外，任何要登島的人員都需報備登記。因此，這次藉由彰基社區醫學部辦理的整合醫療照護系統IDS(Integrated Health Care Delivery System)服務專案能到烏坵鄉，是一次難得且特別的經驗。坐軍艦對我是頭一遭，對烏坵人來說，軍艦卻是他們對外交通的唯一工具，每十天一個航次的運補，載來了烏坵鄉民的希望與需求。還記得第一天到烏坵時，坐了六、七個小時的軍艦，下船的那一刻，心裡想：在這座小島上，身為營養師的我，能為鄉民們做些什麼！

七月份的烏坵十分炎熱，駐島的十天，體驗到鄉民因為物資取得不易而自給自足的生活樂趣：製作特殊的魚網捕魚、海邊撿螺。貧瘠的土地上種滿地瓜葉、川七葉，豐收的南瓜、木瓜，酸的只能釀酒的葡萄與硬澀的芭樂...等，島上居民飼養的牲畜：瘦弱矮小的雞、鴨，另外島上特產的紫菜、石花菜，為居民帶來另類的商機。

由於島上的鄉民以老年人居多，而且會依潮汐來活動，把大家聚集在一起衛教是件困難的事情，所以隨著護理師去民家量血壓時也順便了解居民的飲食習慣，並且在營養講座的過程中加入有獎徵答及現場示範烹調，讓大家都熱烈的參與其中；其次，島上的阿兵哥也是這次的衛教對象，分別去了三個中隊宣導均衡飲食及正確的營養觀念。這個航次回來了很多放暑假的小朋友，講座活動的基本成員起碼沒有問題，其它的活動設計除了小遊戲還有闖關關卡，來增加小朋友在遊戲過程中的營養教育認知，這次的主題是"天天五蔬果"及"認識反式脂肪酸"，很多小朋友在活動中及回家後，都能明白的說出五蔬果的份量及認識包裝食品上的營養標示，找出沒有反式脂肪酸的食品，還能進一步影響家中的大人，轉述正確的飲食觀念。

當商家的大姐述說著：小朋友回來學到好多的新知識，並且在示範烹調中克服了不敢喝優酪乳及吃生菜的問題，這是在烏坵衛教覺得最有成就感的一刻，也讓這次的烏坵行畫下一個完美的句點。再見了，烏坵！



彰基體系醫院營養部



社·區·活·動·訊·息

營養活動	總院	雲基	鹿基
主題	冬季體控班	健康促進班	健康促進中心
時間	98.12.5 99.1.6	98.11.21 99.2.6	減重塑身教室會員、健身運動會員招生中
聯絡電話	04-7238595 轉7188	05-5871111 轉1098或8011	04-7779595 轉7186、7188
負責人	羅營養師 謝營養師	營養師	營養師

活力營養活動

保護心血管 拒絕反式脂肪酸

歡迎大家一起來玩遊戲、學知識，過關可獲得精美小禮物喔！

活動時間：2009.12.15(星期二) 上午9:00~11:30

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

洽詢電話：04-7238595轉7188

免費喔！

音樂河聖誕套餐



音樂河餐廳新團隊由彰基專業營養師群經營，誕生於98年4月，採用最新鮮的食材、上好的原料、衛生的製作條件、簡約優雅的用餐環境、及最專業的服務團隊不斷自我要求，求新求變，用心尋找最好的方式，將最好的一面呈現給音樂河餐廳的顧客。很多人問，為什麼不用調理包，卻要聘任專業主廚？為什麼不用冷凍食品，卻用高成本新鮮食材？正因為音樂河堅持，所以蛻變！

* 餐廳介紹

音樂河風格

◎ 簡約優雅的環境

- 明亮寬廣的現代空間設計，不論是享受一個人的簡單樂趣，或是團體的包場聚會，走進音樂河，你會看見你所要的！
- 完善的視聽設備，不定期舉辦的音樂饗宴，讓都會男女在喧鬧的車龍中，享受心靈片刻的寧靜。

經營理念

◎ 新鮮的食材

- 食材的挑選考慮的不是價格，而是食品的安全與品質。因為，危害人體健康的食材不能用；工欲善其事必先利其器，沒有好品質的食材如何能做出好的餐點！

◎ 正港的主廚

- 店中主廚領有廚師證照，具有豐富中西餐經驗，製備任何餐點秉持「專注才夠專業」之理念！套句主廚常說的話：「有愛，使餐點更美味」。

◎ 專業的營養師

- 本店任何餐點皆由彰基專業營養師群精心設計，在食材的品質挑選上、餐點的製作過程等，嚴格把關每一個環節。很多人納悶，為什麼大費周章請營養師管理呢？讓音樂河無時無刻都在成長，讓顧客每分每秒得到最好！

◎ 店址：

彰化市陳稜路160號(舊高信義皮膚科診所)

◎ 電話：04-7281043

◎ 部落格：

<http://www.wretch.cc/blog/songriver>

◎ 特約停車場(萬芳、明谷)

