



財團法人彰化基督教醫院

印刷品

活力營養季刊

中華民國九十九年十一月十日

發行人：郭守仁院長 總編：林佳青主任

總校稿：柯淑貞

主編：晏傳媿、謝薰慧

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)

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

第46期

活力營養講座~系列活動

癌啣!! 別來

癌的報報~~

免費的喔!

活動日期:99.12.14(星期二)

活動時間:上午8:30~11:30(直接來;早點來;不需要報名又)

活動內容:玩遊戲、學知識、測骨密、還送小禮物(限量150份)

活動地點:彰化基督教醫院1樓大廳

Content

主題報導

- 03 主題一：天天5蔬果、健康又樂活 柯淑貞
05 主題二：減脂飲食，防癌更加分 邱鈺嫻
06 主題三：好習慣加上吃對食物防癌又抗癌 徐嘉馨

食話食說

- 07 香蕉~防癌？ 謝薰慧
07 石榴可防癌症，有影無？

營養師上菜

- 08 防癌大餐大公開 曾怡萱

食在最IN

- 10 彩虹防癌 賴蓓芳

營養你的生活

- 11 音樂河餐廳—吃出自己想要的健康 嚴玉滇

活力營養活動

- 12 彰化基督教營養部—100年活力營養活動

編輯手札

「天天5蔬果、健康又樂活」以及「蔬果579、健康人人有」這是近幾年常聽到的口號，再看到我國人十大死亡原因，惡性腫瘤仍高居第一名，您是否為此而擔心不知該如何吃？這次活力營養季刊的主題，再次給予大家許多防癌正確飲食觀，還要告訴您哪些食物可以「防癌」，搭配營養師為您介紹的食譜，希望您輕鬆動手做、美味又防癌！所以，癌啣!!別來！我們一起來邁向彩色的健康人生吧！

”天天5蔬果、健康又樂活” ~~~

談“膳食纖維與蔬果防癌”

■彰基體系醫院總院 營養師 柯淑貞

“天天5蔬果、健康又樂活”以及“蔬果579、健康人人有”這是行政院衛生署近年來一直在宣導、鼓勵國人要多吃蔬菜及水果最常聽到的口號，因為蔬果當中含有豐富的植化素、維生素、礦物質及膳食纖維，而食物中的膳食纖維可平衡體內酸鹼值、也能促進腸胃道蠕動、幫助腸道中有益菌的生長，可改善便秘，近年來更有些研究指出膳食纖維攝取不足是造成慢性病的重要原因，甚至和很多癌症(胃癌、結直腸癌)的發生有直接的關係，所以它非常的重要！每日飲食中不可缺少！

國人飲食普遍蔬果、膳食纖維攝取不足

根據行政院衛生署93至97年『國人營養健康狀況變遷調查』結果發現，國人各年齡層約有80%的人，蔬菜水果的每日攝取次數/份數都不及飲食指南的建議份數，蔬菜的攝取頻率每天約有2.5份，而水果每天低於1份，(飲食指南的建議：蔬菜的建議份量3份，而水果建議每天要2份)。另外在最近一次『國民營養健康狀況變遷調查』所得的粗纖維量換算，男性的平均膳食纖維攝取量，大約是每天13.7公克，女性平均大約14克，男女都低於理想膳食纖維攝取量每天25~30公克，很明顯的不足！

膳食纖維和癌症的關係

1. 稀釋腸道中有害物質的濃度

膳食纖維中有些不被腸內的細菌發酵分解的如：纖維素、木質素，以及部分的半纖維素，它吸收水分後，會使糞便體積增加，稀釋了腸道中有害物質的濃度，並且促進糞便的排泄，減少致癌物與腸黏膜的接觸時間。

2. 改善腸內細菌叢的生態，使有益細菌增加，這些細菌量可以使糞便體積增加，減少有害物質與腸黏膜的接觸時間。

3. 膳食纖維在腸內厭氧菌的作用下，產生具有維持大腸黏膜正常分化以及抑制癌生成的短鏈脂肪酸 (short chain fatty acid)，這些短鏈脂肪酸也可以是腸道有益菌的能量來源。

膳食纖維是什麼？

它是指植物成份中不被人體內生性消化酵素分解的物質，這些物質只有少部分在腸道中會被細菌分解產生一些熱量，而大部分均由腸道排出體外。它包括植物細胞壁中之纖維素、半纖維素、果膠、木質素及細胞間的多醣體，如膠質、黏質。因為它沒辦法被消化、吸收、利用、沒什麼熱量、也沒辦法提供人體生長、發育所需，所以它不是營養素，但是沒有它又不行！

膳食纖維的分類

膳食纖維，可分為水溶性和非水溶性兩大類，水溶性的膳食纖維有半纖維質、果膠、海藻膠等，含此類膳食纖維之食物有蔬菜、水果、全穀類、豆類、；蒟蒻

等。非水溶性的膳食纖維有纖維質、木質素、樹膠、黏膠質等，此類膳食纖維之食物有豆類、蔬菜、水果、根莖類等。

膳食纖維存在那些食物中？

食物口訣：軟軟、QQ、滑滑、脆脆的

乾豆類如：紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、花豆…

全穀根莖類：燕麥、小麥、薏仁、蕎麥、糙米、地瓜、芋頭、山藥、玉米…

蔬菜類如：芹菜、空心菜、芥蘭菜、竹筍、海帶、海帶根、鮮香菇、金針菇、地瓜葉、四季豆、黃豆芽…

水果類如：蘋果、梨、棗子、橘子、芭樂、鳳梨、紅棗、黑棗、百香果…

其他類：蒟蒻、山粉圓、洋菜…

每天至少要吃足5份蔬果

5份蔬果是指3份蔬菜(每份約100公克，煮熟蔬菜約8分滿飯碗)、2份水果(每份約1顆棒球大小)。以美國為例，從1991年開始推動“5 a day”活動，鼓勵民眾每天吃5份新鮮蔬菜及水果，實施5年後，發現癌症發生率每年下降0.7%，死亡率也降低了0.5%，成效備受肯定，這也是我國衛生署等相關單位一再宣導、鼓勵的重要原因。

蔬果579、健康人人有

從2000年起，美國疾病管制局提出，每天攝取五份新鮮的蔬菜水果已不再足夠，而開始推動每天應攝取五至九份之蔬菜水果，並將此蔬果健康飲食原則，列為推展疾病防治及民眾健康之重要工作。台灣癌症基金會自2004年起，也推動新的健康飲食改造運動「蔬果579、健康人人有」，建議大家要正確且攝取足夠的蔬果，建議份量如下：

性別/份數	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5	4	9

不愛吃蔬菜、水果的聰明飲食

1.切細、煮爛、打成汁

對牙齒不好、咀嚼力差的人，因咬不斷又會塞牙縫而不愛吃蔬菜的人，可將蔬菜煮爛、切細或剁碎。或是用果汁機將水果打成汁，但是須連渣渣一起吃，才能吃到寶貴的纖維素。

2.變化形狀及烹調方法

對於不喜歡吃的蔬菜的人，可變化蔬菜的樣式及烹調方法，以吸引興趣。同樣的菜切成塊、丁、片、絲，形狀不一樣，口感及風味也會有所不同，當然不同的烹調方式，如滷、烤、炸、燙、燴等因作法不同，味道、口感及接受程度也會不一樣。

3.配合喜歡的食物一起吃

將不喜歡吃的菜與喜歡吃的菜配在一起，開始的時候不喜歡的菜不要放太多，讓他逐漸習慣這些菜的味道或質地。

說了這麼多膳食纖維及蔬果和癌症的相關性，不知您今天準備5蔬果了嗎？讓“天天5蔬果、健康又樂活”以及“蔬果579、健康人人有”不再是口號！

減脂飲食，防癌更加分

■彰基體系鹿東分院營養師 邱鈺嫻

隨著經濟的進步，台灣地區民眾的飲食，越吃越豐盛，越吃越油膩，依據國民營養健康狀況調查發現，顯示目前油脂攝取過多，全穀類攝取過少，因此，國人飲食應增加全穀類，減少油脂類的攝取，以維持均衡的飲食原則。

攝取過多脂肪除了會導致肥胖症，也容易有癌症的發生，因為攝取過多脂肪會促使較多的膽汁經由膽管進入十二指腸，而有些膽酸會在大腸中受到細菌的作用轉變為致癌物質；另多量脂肪進入細胞膜內，也會使得正常細胞喪失抵抗某些致癌物質的能力。

根據台灣癌症基金會最近發表的白皮書，台灣癌症十大排名中，這15年來排名不斷上升的，如乳癌、大腸直腸癌、肺癌、攝護腺癌及胰臟癌、卵巢癌等，都和近20年來國人脂肪攝取量的增加有絕對密切的關係。瞭解脂肪與癌症之關係，現在讓來我們認識食物中的脂肪吧！

食物中所含的脂肪，分為飽和(saturated)及不飽和(unsaturated)脂肪兩大類類，來自動物的脂肪多屬於飽和脂肪，如牛奶、牛油、肉類、蛋黃、家禽、海鮮貝類等，少數植物油也含有飽和脂肪，如椰子油、棕櫚油等；而來自植物的油多屬於不飽和脂肪。飽和脂肪攝取過多容易有心血管的疾病發生，因此，飲食中建議選擇較好的油脂如多元不飽和脂肪酸EPA及DHA，像是鱈魚、鯖魚、鮪魚、鮭魚和沙丁魚等，研究顯示，每日攝取多元不飽和脂肪EPA+DHA，對於高危險乳癌患者族群是較有益處的。

現代人的飲食型態大多以外食為主，偏重含油量高之肉類，例如：炸雞、炸豬排，而缺乏新鮮蔬果，纖維質

大多不足。高蛋白的飲食伴隨而來的是高油脂之攝取問題。如果飲食中稍做改變，可減少許多油脂的攝取，進而可預防癌症的發生。

從選食方面有以下幾點可參考：

- 1.以小籠包、包子代替油煎包。
- 2.以陽春麵代替炒麵。
- 3.全脂牛奶改成脫脂或低脂牛奶。
- 4.午餐的便當種類也可稍作選擇，例如：避免吃炒飯、炒麵、燴飯類（咖哩飯、肉羹飯、牛肉燴飯）。
- 5.在麵店用餐，除了點湯麵或乾麵之外，大腸及豬頭皮的油脂量較高可少吃。
- 6.可以滷蛋代替荷包蛋。
- 7.以滷豆干、涼拌豆腐代替油豆腐。
- 8.以泡菜、燙青菜代替炒青菜。

從烹調技巧方面有以下幾點可參考：

- 1.可選擇清蒸、滷的或涼拌的方式，例如：滷雞腿飯、烤鴨飯、清蒸鮮魚飯等…。在一般人的觀念裡認為晚餐最重要，其實、一天當中最重要的是早餐，而晚餐則應該清淡一點，多以蒸、煮、滷、烤、涼拌的烹調方式，以減少油脂的攝取量，另外、應增加纖維質的攝取量，以補另兩餐之不足。
- 2.烹調前去掉外皮及肥肉。
- 3.使用減少油量的烹調用具。
- 4.減少高脂材料的份量，如三層肉、熱狗、香腸、豬蹄膀。

從許多的研究顯示脂肪與癌症有密切關係，所以，小心控制脂肪的攝取、維持適中體重，是預防癌症的重要課題哦！！

好習慣加上吃對食物 防癌又抗癌

■彰基體系鹿基醫院 營養師 徐嘉馨

大量的證據表明許多腫瘤是可以預防的，但全球每年死於癌症的人數超過700萬人。導致癌症因素中抽煙、肥胖、不良飲食習慣和懶惰不運動等佔了2/3。飲食及生活方式的改變可以大幅度的降低癌症的發生率，這種改變也可防止其他如心血管、中風、糖尿病等慢性疾病。隨著國人罹癌患者人數不斷增加，這些現況不斷提醒我們防癌抗癌的重要性。其建議包括：

- 1.維持理想體重:過量的熱量攝取常導致體重增加，並增加多種慢性病及癌症的風險，所以維持理想體重是防癌一個重要的課題。
- 2.均衡健康的飲食:
 - a.世界衛生組織(WHO)建議，每天吃400-800公克的蔬菜水果可降低多種癌症的風險。蔬菜水果含有豐富的膳食纖維、維生素、礦物質、花青素、類胡蘿蔔素，具有抗氧化、防癌的作用，如：蔬菜中的蕃茄及其產品有研究顯示可降低前列腺癌的風險；另外存於綠葉蔬菜、水果、穀物、堅果的葉酸，也有研究顯示可降低結腸、乳癌、食道、胃、及胰臟等癌症的發生。所以每天至少食用5份蔬果即3份蔬菜(300公克)加上2份水果(2顆拳頭大小水果)，並多選擇高纖的穀類是胃腸保健、預防癌症的主要飲食策略。
 - b.蛋白質的攝取太多、太少都有害健康，行政院衛生署建議每日約4到6份的蛋白質最恰當(1份相當於1兩肉)。研究已發現”高量”攝取紅色肉類，包括牛肉、豬肉和羊肉會增加大腸癌的風險。所以減少紅肉攝取，”適量”的選擇魚類、黃豆等蛋白質食物並搭配低油的烹調方式，少吃煙燻、燒烤及醃製食物才是上策。
 - c.研究也發現不建議補充維生素及礦物質來預防癌症，因目前證據不足，所以盡量選擇新鮮的食材，均衡攝取各類食物才是預防癌症的好方法。
- 3.限制飲酒:過量的飲酒會增加多種癌症的風險，如口咽、食道、喉、直腸、肝、乳房癌等等。研究顯示女性每天攝取10克任何種類的酒精，整體癌症的風險增加6%。(註：10克酒精=高粱酒30c.c.=葡萄酒120c.c.=啤酒240c.c.)
- 4.不吸煙及拒抽二手煙:香煙中的焦油含有40種以上的致癌化學物質，每年香煙經由惡性腫瘤、心血管和呼吸系統等疾病奪走了全球約5百萬人的性命。戒菸則會降低所有因抽煙所帶來各種疾病的死亡率，即使是長期的吸菸者，戒菸也有明顯的好處，所以吸煙者應及早戒菸。
- 5.鍛鍊身體:運動可以控制體重，並可減低各種癌症的風險。美國癌症學會建議每日運動至少30分鐘以上。
- 6.定期做乳房、子宮頸及大腸癌症的篩檢。

參考文獻:

- 1.Cynthia Steun,MD,MPH. Cancer prevention . Last literature review version 18. 2:五月2010.
- 2.Sinha R. Cross AJ. Graubard BI et al. Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people.Arch Intern Med . 2009 Mar 23;169(6):562-71.
- 3.行政院衛生署:壹.飲食防癌新文化網站.

香蕉，抗癌？

■彰基體系醫院總院營養師 謝薰慧

蔬菜、水果中含有許多植化素，可預防大腸癌的發生。研究指出，體內的發炎反應與高活性COX-2(Cyclooxygenase-2)酵素，是發生大腸癌的兩種危險因子，如果抑制危險因子的活性，將可減少大腸癌的發生。

在2008年《Biological & Pharmaceutical Bulletin》期刊中發表，香蕉與紅蘿蔔含有化合物：二戊酮(2-pentanone)，可抑制結腸癌細胞中前列腺素(Prostaglandin)的產生及COX-2酵素的表現，但此研究為細胞實驗，需待進一步的人體試驗結果。

目前為止，香蕉與紅蘿蔔中的植化素對於預防大腸癌是有正面的功用。

“石榴”可防癌症，有影無？

■彰基體系醫院總院營養師 謝薰慧

前列腺癌為男性最常見的癌症。Desgrandchamps F作者在2010年研究，指出飲食中「飽和脂肪的攝取量」為前列腺癌的主要危險因子。相對的，一般常見食物，如：蕃茄(茄紅素)、石榴汁、維生素D、深海魚(ω -3脂肪酸)……等已被證實對前列腺癌有保護的作用。

歷史溯到聖經時代，石榴樹因具有非凡的藥用價值，所以有「大自然力量的果實Nature's power fruit」之美名。石榴果實含有豐富的植化素及抗氧化物質：丹寧酸(Tannins)和黃酮類化合物(Flavonoids)，最近引起許多研究者的關注。在細胞實驗中，石榴萃取物可抑制乳腺癌、前列腺癌、結腸癌、肺癌細胞的生長。在動物實驗中，口服石榴萃取物，可抑制肺、皮膚、結腸、前列腺腫瘤。在人體食用中，石榴汁可以延長前列腺癌特異性抗原時間。

總而言之，在癌症發生後，植化素並不能全完滅除癌細胞，只有抑制癌細胞的生長；在癌症未發生前，選擇含有植化素的食物則有抗發炎、減少癌細胞生成的作用。結論—植化素對「預防」癌症是較有幫助的。

資料來源：

- 1.Pettersson J,et al. The flavouring phytochemical 2-pentanone reduces prostaglandin production and COX-2 expression in colon cancer cells. Biol Pharm Bull. 2008 Mar;31(3):534-7.
- 2.Desgrandchamps F, Bastien L..Nutrition, dietary supplements and prostate cancer.Prog Urol. 2010 Sep;20(8):560-5. Epub 2010 Jun 2.
- 3.Adhami VM, et al.Nutr Cancer. Cancer chemoprevention by pomegranate: laboratory and clinical evidence.2009 Nov;61(6):811-5.

防癌大餐大公開

■ 彰基體系醫院鹿東分院營養師 曾怡萱

◎ 枸杞蒸南瓜

食材

枸杞 少許；南瓜220克

作法

1. 枸杞洗淨泡軟。
2. 南瓜切小塊，刮去南瓜子留著備用。南瓜上面灑上適量枸杞，放入蒸烤箱中蒸熟。
3. 取出排盤後，灑上海鹽或鹽，即可食用。

營養成分分析：（1人份）

熱量(卡)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)	維生素C(毫克)
74.6	15.6	2.6	0.2	1.9	3.3

抗癌小叮嚀

南瓜富含維生素A，維生素A可維持在黑暗光線下的正常視力，且具有保護表皮與黏膜的作用，使表皮較不易被細菌侵害。

◎ 烤生南瓜子

食材

生南瓜子(剛剛蒸南瓜剩的南瓜子) 35克(濕重)

作法

上一道的南瓜子洗淨後瀝乾，可放入烤箱一同烘烤。(量多時南瓜子需烤較久，180度烤50分鐘左右；但若量很少，烤箱可先預熱後，180度烤20分鐘左右即可)

營養成分分析：（1人份）

熱量(卡)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)	維生素C(毫克)
30.8	0.9	1.4	2.4	0.3	0.0

抗癌小叮嚀

南瓜子富含營養素，尤其是微量礦物質「鋅」。雖然，「鋅」在人體中絕大部分的組織含量極低，但鋅在男性的前列腺與精蟲中的含量卻很高；研究發現，慢性前列腺癌的病人其前列腺液的鋅含量偏低，更凸顯這微量礦物質的積極保護功效。依據行政院衛生署調查的資料顯示：市售一般的南瓜子100公克中，有7.8公克的鋅。建議可吃10公克(約30粒)來替換1茶匙的烹調用油。

◎ 蕃茄咖哩糙米飯

食材

糙米60克；白飯60克；蕃茄1顆；紅蘿蔔50克；青花菜 100克；洋芋135克



洋蔥 60克;蒜頭 少許;橄欖油 2茶匙; 鹽 少許
咖哩粉1大匙或市售咖哩塊(可依人份比例加入)

作法

- 1.把糙米和白米洗淨煮成白飯。
- 2.蕃茄洗淨切中丁備用。
- 3.洋芋洗淨後削皮，並且切中丁備用。
- 4.青花菜洗淨，切中丁後，用滾水燙熟備用。
- 5.倒橄欖油，爆香蒜頭與洋蔥，接著炒香咖哩粉(或溶化咖哩塊)，聞到咖哩香後，倒入洋芋丁、紅蘿蔔丁並加1~1.5碗水蓋鍋燜熟(水量可視情況而定，若想要洋芋煮爛些，水量可較多；反之則水量較少)，最後加入蕃茄丁和鹽巴調味，即可倒出備用。
- 6.把飯到蓋在盤子上，擺上煮熟的青花菜做盤飾，將咖哩醬汁淋上糙米飯即可。

營養成分分析：(1人份)

熱量(卡)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)	維生素C(毫克)
390.9	72.1	10.1	6.9	6.0	71.7

抗癌小叮嚀

咖哩含有大量的薑黃素，之所以名為「薑黃素」，是因為薑中有豐富的薑黃素存在。研究指出薑黃素有抑制正常細胞突變的抗癌作用。但若生吃薑會對食道產生較大的刺激，因此調理食用較安全。薑也有抗凝血作用，對於胃潰瘍或要手術的人要小心使用。

◎和風洋蔥沙拉

食材

1.生洋蔥 1顆(約100克); 乾海帶芽 15克; 白芝麻 少許;和風醬2大匙

作法

- 1.洋蔥切絲泡水約10~20分鐘去部分的辛辣味，撈起瀝乾，冰鎮後備用。
- 2.乾海帶芽用熱水，洗兩次。接著用溫水泡約5分鐘，等海帶芽泡開後，撈起備用。
- 3.將洋蔥和海帶芽混合，加入和風醬，最後灑上少許白芝麻。
- 4.夏天時，可放入冰箱冷藏一會兒再食用，風味更佳。
- 5.市售的和風醬皆可使用，若可選擇油橄欖油調製而成的和風醬更佳。

營養成分分析：(1人份)

熱量(卡)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)	維生素C(毫克)
40.3	8.2	1.2	0.3	2.9	2.5

抗癌小叮嚀

得到大腸直腸癌的人，除了本身生理狀況的劣勢外，往往是飲食中纖維質攝取量不足。海帶芽含有豐富的纖維素，補充足量的纖維素與飲水，並加上運動，便能促進排便順暢，將體內的有毒物質順利排出，減少有毒物質在體內癌變的機會。

以上的示範餐點可添加更多的蔬菜與水果，套一句宣導口號「天天五蔬果，癌症遠離我」，所謂「五蔬果」即天天至少「3份蔬菜」加「2份水果」，有了好的飲食選擇，讓您的未來更健康!

彩虹防癌

■彰基體系醫院 總院營養師 賴蓓芳

你知道嗎？自民國71年起至今，癌症已經蟬聯將近三十年的國人十大死因之首，而去年的癌症死亡率更佔國人十大死因中的28.1%，意思就是平均每四人當中即有一位死於癌症，讓人不得不重視這個健康議題，近年來政府也舉辦各種免費癌症篩檢，希望可以透過早期發現，達到早期治療的效果。

促進癌症的病因不外乎化學物質、病毒、輻射、過多能量(巨量營養素，尤其是不飽和脂肪酸)或抗氧化劑、其他營養素與非營養素不足…等原因造成細胞轉型，再進一步進展為具有侵犯組織與轉移能力的新生贅瘤。然而，食物是我們每日能量的來源，經過攝取、消化及吸收後，身體才能利用食物的成分進行體內的建造、修復等，所以，我們每天所選擇的食物將會長期影響到身體的健康狀況，因此，選擇食物時，我們不可只考慮喜好，更要懂得該如何吃才能讓我們遠離癌症，擁有健康身體！

【美國癌症協會建議】：

- ◆避免抽菸
- ◆常做運動，維持理想體重
- ◆限制酒精性飲料的攝取
- ◆飲食合宜，攝取多樣化健康的食物，尤其是植物性來源（每天攝取五份以上的蔬菜水果，選擇全穀類及限制紅肉攝取）

蔬菜水果的熱量不高，除了是纖維、維生素、礦物質的良好來源，更含有許多抗癌物質，例如：抗氧化劑（維生素C、E、硒）、植物性化學物質（類胡蘿蔔素、類黃酮、植物固醇、蒜素、引朵、多酚類及萜類等），那麼，到底哪些蔬菜水果富含這些抗癌物質呢？答案就是顏色如彩虹（紅、橙、黃、綠、紫、黑、白）般繽紛的蔬菜水果富含抗癌物質喔！

【彩虹蔬果】：紅、橙、黃、綠、紫、黑、白

- ◆紅色：富含類胡蘿蔔素、維生素C、茄紅素、花青素，如：紅蘿蔔、蕃茄、紅椒…等。
- ◆橙色：富含類胡蘿蔔素、維生素C，如：南瓜、蕃薯、木瓜…等。
- ◆黃色：富含類胡蘿蔔素、維生素C、異黃酮，如：黃豆、橘子、柳丁…等。
- ◆綠色：富含類胡蘿蔔素、維生素C、引朵類及含硫有機化合物，如：花椰菜、甘藍菜、芥藍菜、菠菜…等。
- ◆紫色：富含花青素，如：葡萄、茄子、藍莓…等。
- ◆黑色：富含芝麻醇、香菇多醣，如：芝麻、昆布、香菇、黑豆…等。
- ◆白色：富含蒜素、類奎寧蛋白、鈣質，如：大蒜、洋蔥、苦瓜、牛奶…等。

★【達到每日攝取五份以上蔬菜水果的小撇步】

- ◆早餐：使用全穀類食物（如：麥片）或現打新鮮蔬果汁（2份蔬菜水果）。
- ◆早點：食用水果當作早點。
- ◆午餐：若在家自備可多準備幾道青菜；若外食時，選擇自助餐時，可挑選多種類的菜色，若是麵店也可多點一份燙青菜或青菜湯。
- ◆午點：可選擇生菜沙拉及水果做為下午茶，但須注意沙拉醬中油脂的攝取。
- ◆晚餐：同中午。

若我們平常可使用這些小技巧，相信一天攝取五份以上的蔬菜水果絕不是難事，並且，攝取多種類的蔬菜水果，可使飲食均衡度更高，不僅可以防癌，對身體更是有莫大的幫助喔！

音樂河餐廳~~~ 吃出自己想要的健康

■ 彰基體系醫院 總院營養師 嚴玉湏

對於餐飲的要求，除了色、香、味的滿足外，您可以有更健康的選擇！針對顧客不同年齡層及生理的需求，音樂河餐廳提供您黃、綠、紅營養分級及特色餐點，讓所有人都可以吃出自己想要的健康。

熱量
(500-600卡/餐)



所謂的綠色套餐即較多蔬食，較少肉類，低卡路里、適量蛋白質，讓您「輕鬆品味，健康到位，腸胃減壓，養肝護腎，樂活防癌」。

適用對象：體重控制中、粉領族、活動量較小者

推薦餐點：音樂火鍋、音樂鍋燒麵、日式蔬食蕎麥麵、健康素食、歡樂兒童餐...等。

音樂火鍋：嚴選新鮮15種以上食材，一次滿足您身體所需的多樣式營養素，搭配主廚精心熬煮鮮醇湯頭，清爽而不油膩，最能凸顯當日採買的各式食材所蘊含的甜美滋味，是一種天然無負擔又健康的火鍋吃法，讓您纖維加倍、美麗健康滿分。

歡樂兒童餐：適合學齡前兒童也符合學齡期兒童營養所需，主食以三種不同型式提供小朋友多樣化之選擇(例如：造飛機的焗烤飯上濃郁之起司含豐富鈣質，可幫助小朋友長高高喔!)。另外搭配主廚新鮮現做小雞腿(調味後、裹上薄薄麵包粉酥炸，但卻能嘗到純雞肉鮮甜多汁之口感)、薯餅(除了馬鈴薯、玉米、培根外還將洋蔥、紅蘿蔔、西芹等豐富蔬菜包在裡面，讓不喜歡吃青菜小朋友也愛上吃蔬菜)，及使用多種兒童可愛照型餐具盛裝，讓小朋友食慾大開，享受營養好吃又好玩之歡樂兒童餐！

除以上介紹老少咸宜餐點，餐廳內不定時皆會推出新餐，您嘗試過嗎？歡迎您停下您的腳步，進來餐廳坐坐，您將會有不一樣的感受喔！



彰化基督教醫院營養部--100年度活力營養活動

活動日期	負責營養師	主題
100.3.15(二)	江惠琴、吳月君	代謝症候群 高血脂篇
100.6.14(二)	張巧靜、謝薰慧	代謝症候群 高血糖篇
100.8.16(二)	晏傳媖、陳巧宜	代謝症候群 肥胖篇
100.12.13(二)	施曉婷、李燕茹	代謝症候群 高血壓篇

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(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！

彰化基督教醫院營養部—100年度大廳團衛時間表

活動日期	活動時間	大廳團衛 營養師	營養主題
1/26(三)	AM 11:00~12:00	蔡杏君	老人營養
2/25(五)	AM 11:00~12:00	江惠琴	吃不夠怎麼辦
3/30(三)	AM 11:00~12:00	張巧靜	老人營養
4/29(五)	AM 11:00~12:00	吳月君	腸胃保健
5/25(三)	AM 11:00~12:00	賴蓓芳	老人營養
6/24(五)	AM 11:00~12:00	施曉婷	骨質疏鬆
7/27(三)	AM 11:00~12:00	宋怡芳	老人營養
8/26(五)	AM 11:00~12:00	林佳姿	泌尿道感染
9/28(三)	AM 11:00~12:00	陳巧宜	老人營養
10/28(五)	AM 11:00~12:00	陳巧筠	牙齒不好怎麼吃
11/30(三)	AM 11:00~12:00	謝薰慧	老人營養
12/30(五)	AM 11:00~12:00	楊菜惠	高血壓怎麼吃

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(藥局前)

洽詢專線：04-7238595轉7188

費用免費！還有現場試吃、試喝活動唷！