



財 團 法 人
彰化基督教醫院 印刷品

活力營養

季刊 57 期

中華民國一百零二年八月十日

輕鬆降血壓， 低碳又健康

活力營養講座／系列活動

活動時間：102/8/21 上午8:30~11:30
(快快來、早點來、無須報名)

活動內容：玩遊戲、學知識、參加就有小禮物！
(有吃又有拿)

活動地點：彰化基督教醫院1樓大廳
(服務台前)

發行人 | 郭守仁院長 總編 | 林佳青主任
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 | 柯淑貞 主編 | 許純嘉、邱郁雯
電 話 | (04) 7238595分機7188 (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 低碳飲食與高血壓 彰基體系醫院 總院營養師 林佳姿

主題報導二

06 外食族也可以“得舒”！ 彰基體系醫院 總院營養師 朱美慈

食話食說

07 芝麻大小事，控壓好幫手！ 彰基體系醫院 南基營養師 林郁婷

營養師上菜

09 消暑輕食DIY 彰基體系醫院 總院營養師 呂凱莉

食在最IN

12 堅果營養多元優 彰基體系醫院 雲基營養師 詹惠如

營養你的生活

14 慢飛天使－和美家扶中心營養關懷與學習
彰基體系醫院 總院營養師 張格瑀

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部 — 102年活力營養活動公告

編輯手札



低碳低碳，常常聽到有人喊出低碳的口號，那低碳到底是什麼呢？此次活力營養季刊不僅介紹時下正夯的低碳飲食，也提到與國人常見慢性病－高血壓－相關的得舒飲食，讓民衆了解如何做到減碳又紓「壓」。並提供幾道消暑又簡單可DIY的輕食食譜，讓您食在清爽！一起營造環保低碳又低嘆的人生！最後，小編有幸邀請到曾去和美家扶中心進行營養關懷的營養師，分享如何以團體衛教，及實際製作料理來達到加深衛教印象的過程，希望您也藉就由文字一起體驗看看！

各位讀者平安：

「活力營養季刊」發行以來，深受病友、家屬及社會大眾好評，也感謝大家多年來的支持及愛護。為因應101年10月1日正式施行之「個人資料保護法」條文規定，必需徵求您的同意，若您不同意接受「活力營養季刊」之寄送，請您致電04-7238595轉7188（活力營養），告知不願再收到「活力營養季刊」，我們會處理停送。若未收到您的來電，則視同願意繼續收到「活力營養季刊」。在此感謝您！

敬祝 健康！平安！喜樂！

彰基活力營養季刊編輯小組 敬上

低碳飲食與高血壓

◆ 彰基體系醫院 總院營養師 林佳姿

認識低碳飲食

「低碳飲食」是近年來很流行的飲食話題，許多專家、學校，甚至政府機構也都紛紛加入宣揚低碳飲食的好處。什麼是低碳飲食呢？低碳飲食一詞源自2008年英國醫學期刊〈British Medical Journal〉的報告，報告中指出，食物在種植、牧養、運輸、製造、加工、販售等過程，都會直接或間接消耗能源，並且排放二氧化碳，而二氧化碳就是造成地球暖化的原因。根據聯合國研究估計，約18%的溫室氣體來自與農牧業相關的排放。這顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響，因此聯合國呼籲，鼓勵人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

低碳飲食，就是鼓勵民衆改變對食物的選擇方式，建議以在地食物取代進口食材以減少運輸能源消耗，以新鮮天然食物取代加工食品以減少加工廢棄物排放，選擇當季食材以避免農藥、肥料過度使用，更降低儲存食材所需的能源消耗。在食物選擇部分，鼓勵減少攝取高碳排的肉類及乳製品，並且多吃低碳排的粗糧穀類食物、蔬果，以及避免不必要的食物浪費…等，期望藉由這些飲食模式的改變，減少碳排放量，為地球盡一份心力。

低碳飲食的健康概念

低碳飲食除了具有環保概念，其實也符合健康的飲食原則。所謂的健康飲食原則，包含均衡飲食、減少油脂、減少加工鹽分以及精緻糖類食物，建議增加全穀及蔬果纖維等，而低碳飲食所強調的天然、新鮮、不加工食材、少吃肉多蔬果、不過度烹調的飲食建議原則，其實也符合衛生署所提倡的健康飲食概念，因此低碳飲食也是一種健康飲食，遵循健康的飲食原則，才可以減少高血壓等慢性病的罹患率。



低碳飲食與高血壓

高血壓在國人十大死因排行中，已經連續27年榜上有名，而十大死因中的腦血管疾病、腎臟病等也與血壓控制不良有關。依據國民營養調查報告顯示，國人高血壓的盛行率隨著年紀增加而提高，其中每2位老人就有一位是高血壓患者。高血壓的治療除了藥物控制外，也須配合改變不當的生活型態，例如戒菸、減重、多活動、少鹽，以及採取得舒飲食（Dietary approach to stop hypertension；DASH）。得舒飲食是研究上證明具有降血壓效果的飲食，這種飲食強調減少鹽分攝取、建議多攝取含纖維及鉀離子的蔬果及全穀類食物、減少紅肉以降低脂肪等概念。而低碳飲食所強調的飲食概念，也與得舒飲食的建議原則有些許相同之處，因此採取低碳飲食應該也可以減少高血壓等慢性病罹患率，不僅吃得營養、健康，更可以減碳，還能保護地球。

低碳飲食的健康原則

食物分類	低碳技巧、健康理由
全穀根莖類	攝取當季、在地、天然不加工、高產量的全穀根莖類食物，如地瓜、糙米等，比加工的精白米更低碳、健康
肉魚豆蛋類	低碳攝取排行：豆類<白肉<蛋<魚<紅肉 豆類比紅肉低脂又低碳
蔬菜類	攝取當季、在地蔬菜，低碳低卡又健康
水果類	在地優先、自然熟成、不挑美醜的水果，不僅農藥少且低碳高纖更健康
奶類	選擇國產、天然、原味鮮乳取代加工乳製品（如調味乳、起士），並適量攝取，更減少碳排及糖分負擔
油脂與堅果類	少精製油、少油炸、堅果原味入菜、適量攝取，低碳又健康

參考資料

1. 行政院環保署國民低碳飲食選擇參考手冊。
2. 行政院衛生署2005-2008國民營養健康狀況變遷調查。



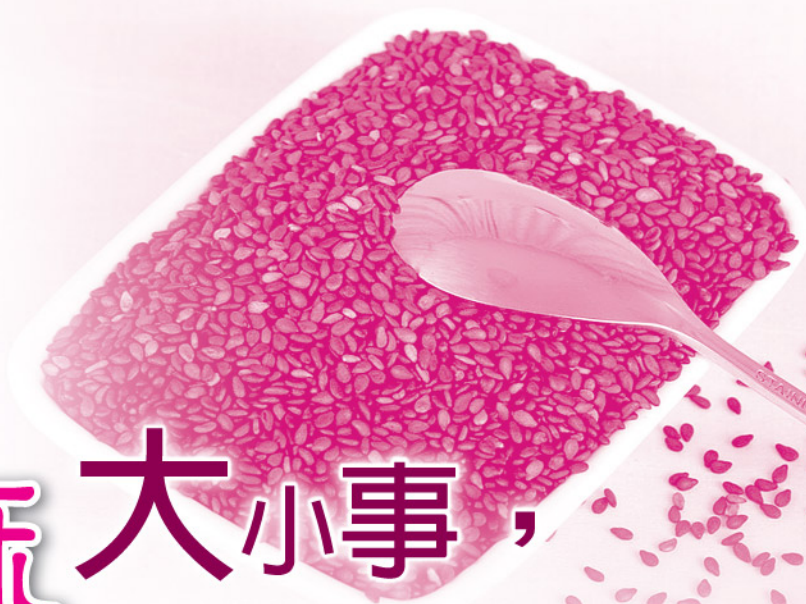
外食族 也可以得舒？(DASH)

◆ 彰基體系醫院 總院營養師 朱美慈

餐餐老是在外的老外們，是否擔心身為外食一族的自己，面對各式可口美食應如何抉擇才能吃得巧又健康呢？可口的美食往往有高油、高糖、高鹽的隱憂，擔心下肚後會不會讓已經岌岌可危的血壓再往上攀升。其實，只要了解一些小技巧，將得舒飲食的概念運用在選擇食物上，便可在享受美食之餘，不用擔心外食會增加血壓負擔！

得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension，DASH）的原則：採用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富的不飽和脂肪酸、減少飽和脂肪酸等，利用多種營養素的搭配來改善血壓。

- 一、**主食挑選全穀最健康**：購買便當時，可將白飯換成五穀飯或紫米飯；挑選麵包時，可選富含堅果或全穀的核桃麵包或雜糧麵包；早餐飲品可挑選燕麥奶、五穀奶或山藥燕麥奶，都可增加未精製的全穀類攝取量。
- 二、**每天攝取超過5份蔬菜+5份水果**：購買時以當季在地為主，低碳又新鮮。蔬菜攝取不可少，份量計算上，以煮熟蔬菜半碗約為一份，水果一份約為棒球大小。除葉菜類外，還有瓜類滑脆、菇類柔軟多汁、根莖類Q軟、筍類有嚼勁。用餐時建議加點一份燙青菜、生菜沙拉或小菜、滷海帶，湯品建議將丸子湯、餛飩湯改為青菜湯、竹筍湯、蘿蔔湯，來增加蔬菜攝取量。
- 三、**低脂奶類好健康**：以低脂奶製品為主，也可將低脂奶加入麥片或燕麥中，亦或選擇搭配當季水果，調和成新鮮美味的果汁牛奶。外食族常用咖啡提神嗎？將奶精換成低脂奶，咖啡也能得舒一下。
- 四、**白肉優於紅肉**：主菜選擇真厲害，挑選優質蛋白質，以魚或家禽（雞、鴨、鵝）為主，也可用豆製品取代更佳。家畜類（牛、羊、豬）少吃，以瘦肉為主，肉品表面看得到的油脂及皮要儘量去除。動物內臟、蛋類膽固醇含量高，不建議多食。
- 五、**選擇好油更健康**：每天可攝取未加工堅果約一匙，原味無調味烘培最健康：如花生、核桃、杏仁果、開心果、葵瓜子、腰果、松子、瓜子、芝麻等。多選用植物油取代動物油烹調的食物，少吃油炸食品：將炸豬排、炸雞腿、炸雞排換成烤雞排、滷雞腿，更優質。



芝麻大小事， 控壓好幫手！

◆ 彰基體系醫院 南基營養師 詹惠如

低碳飲食是將一般飲食改變為富含蔬菜、水果、及低脂食物，並增加乳品與堅果類的飲食；同時避免食用含高脂、高飽和脂肪酸及高膽固醇的食品。此飲食與美國所提出的得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension；DASH）相似。得舒飲食原則：①選擇全穀類、②天天5+5蔬果、③多喝低脂乳、④紅肉改白肉、⑤吃堅果，用好油。經科學及臨床試驗証實，是一個有效降低血壓的飲食治療，還能降血脂肪、減低心血管疾病、大腸直腸癌風險，有利骨質健康，防治腦中風、糖尿病、骨質疏鬆、大腸直腸癌與冠狀動脈心臟病。

兩種飲食模式皆強調油脂類的選擇。油脂類除了一般食用油之外，還包括富含油脂的種子類食物，如花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁果、開心果等。因堅果當中的植物固醇分子結構與動物膽固醇非常相似，在人體中兩者會形成競爭，可減少動物性膽固醇的吸收。而植物固醇在人體內吸收率只有10~15%，因此可以降低血膽固醇，減少心血管疾病的發生。

其中，黑芝麻是一個不錯的選擇。黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白質，還有醣類、維生素A、維生素E、卵磷脂、鈣、鐵、鎳等營養成分。黑芝麻脂肪以多元不飽和脂肪酸為主，約佔45%，單元不飽和脂肪酸約佔40%，飽和脂肪酸只佔10%，因此有利於血脂肪的調控。而當中主要的多元不飽和脂肪酸－亞麻油酸，是一種人體不可缺少的必需脂肪酸，在維生素E、維生素B1的作用參與下，能加速人體的代謝功能；內含的鐵和維生素E可預防貧血、活化腦細胞、消除血管膽固醇；還含有豐富的 α -亞麻酸，也能降低血壓、防止血栓形成。



近年來芝麻中特別引人注目的成份是一種名叫「芝麻素 (Sesame)」。

芝麻素已被科學證實能在體內發揮強力的抗氧化作用，有效降低血膽固醇及血壓，並強化肝臟機能。另外，研究者發現芝麻素可有效抑制高血壓的發展，並減輕心血管的肥大和腎臟損傷。輔仁大學食品營養研究所發現，每天吃40公克的芝麻，能夠降低人體血膽固醇約10%，並能有效延緩「低密度脂蛋白」氧化時間約20%。實驗證明，含有豐富油脂成分的芝麻，確實具有抗氧化作用，延緩低密度脂蛋白氧化時間，達到保護器官組織，預防老化的效果。不過，新鮮芝麻必須經過高溫炒後，才能產生效果。

堅果類雖然好處多多，不過要注意的是，堅果類仍屬於油脂類，食用時必須限制，不可過量。每天吃堅果的份量，以抓一把為限，不要一顆接一顆，如此就不會超量了。



參考資料

1. 國民低碳飲食選擇參考手冊 (行政院環境保護署, 2011)
2. Nakano D, Takaoka M, Kiso Y, Matsumura Y. Antihypertensive Effect of Sesamin. *Vascular Disease Prevention*. 2004;3:233-41.
3. Kiso Y. Antioxidative roles of sesamin, a functional lignan in sesame seed, and its effect on lipid- and alcohol-metabolism in the liver: a DNA microarray study. *Biofactors*. 2004;21:191-6.
4. Hirata F, Fujita K, Ishikura Y, Hosoda K, Ishikawa T, Nakamura H. Hypocholesterolemic effect of sesame lignan in humans. *Atherosclerosis*. 1996;122:135-36.
5. Kita S, Matsumura Y, Morimoto S, Akimoto K, Furuya M, Oka N, Tanaka T. Antihypertensive effect of sesamin. II. Protection against two-kidney, one-clip renal hypertension and cardiovascular hypertrophy. *Biol Pharm Bull*. 1995;18:1283-5.



消暑輕食 DIY



小小“堅”兵立大功

—以好油取代人工油脂

義

式堅果冷麵

【1人份】



食材

蕎麥拉麵	40公克(濕重)
雞胸肉	30公克
小黃瓜	1/2條
大番茄	1/2顆
綜合堅果(無調味)	8公克
橄欖油	1茶匙(約5公克)
白酒醋	15公克
義大利香料	少許
起司粉	少許
鹽	少許

做法

1. 備一鍋水，待水滾後，放入麵條，煮熟後撈起，以冷開水及冰塊進行冰鎮冷卻後瀝乾備用。
2. 雞胸肉洗淨，以滾水煮熟後，以冷開水及冰塊進行冰鎮冷卻後撕成細絲。
3. 小黃瓜洗淨，刨成細絲，以冰水冰鎮備用；番茄洗淨後切片；綜合堅果以果汁機打成粉狀。
4. 將橄欖油、白酒醋與堅果粉混勻調製成堅果油醋醬。
5. 將麵裝盤，小黃瓜絲、雞肉絲及番茄片鋪於麵上，淋上堅果油醋醬，再依個人喜好，灑上少許鹽、義大利香料粉及起司粉，即可。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	多元不飽和脂肪酸 (公克)
271	27.5	11.0	13.0	2.2

營養師小叮嚀

1. 購買堅果應選擇無調味、非油炸為佳，避免攝入過多的鹽、糖及油脂。
2. 堅果有許多優點，但仍屬於油脂類，具有相當之熱量，攝取時仍需注意。尤其高血脂症或糖尿病患者需注意攝取量；且堅果的普林、鉀、磷含量高，故痛風及腎臟病患者，請遵循營養師建議使用。
3. 依據《台灣每日飲食指南》建議，每日攝取堅果種子類1份和油脂3-7茶匙（每茶匙 5 公克）。

夏日低碳輕食

應用當季天然食材，
使你綻放光芒而不眼

“芒”

盛夏水果蝦仁沙拉

【1人份】



食材

草蝦仁	30公克
愛文芒果肉	80公克(不含籽及皮)
荔枝	3顆
聖女蕃茄	6顆
蘆筍	30公克
青花菜	30公克
檸檬汁	1茶匙
葡萄酒	少許



做法

- 1.蝦洗淨，去除頭部及外殼。備一鍋滾水，放入蝦及少許葡萄酒，待水再次滾後關火，悶約10分鐘後取出放涼，淋入檸檬汁及鹽，放入冰箱冷藏備用。
- 2.蘆筍洗淨切段，青花菜切小朵洗淨，兩者放入滾水中燙熟即可取出放涼。
- 3.芒果洗淨後，去皮及籽後，切成小塊狀，秤取80公克，取其中40公克加入檸檬汁以果汁機打成果醬，備用。聖女蕃茄洗淨剖半；荔枝洗淨去殼及籽。
- 4.將上述處理好的食材（蝦仁、蘆筍、青花菜、番茄、芒果）冰涼後取出拌勻，淋上新鮮芒果醬，即可食用。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	纖維 (公克)	維生素C (毫克)
151	21	10	3	3.4	100

DASH 飲食思維

- 1.以堅果類及新鮮水果醬取代沙拉醬，白肉取代紅肉，可降低飽和脂肪的攝取。
- 2.蔬果是良好的纖維質來源，不經高溫烹調，既符合現代低碳環保訴求，更可保留豐富的維生素C及有機酸等營養素，且芒果及蕃茄中的維生素C及β-胡蘿蔔素，有助保護視力、養顏美容。

參考資料

- 1.台灣地區食品營養成分資料庫
- 2.行政院衛生署《台灣常見食品營養圖鑑》
- 3.行政院衛生署每日飲食指南
- 4.董氏基金會—食品營養特區 <http://nutri.jtf.org.tw/>



堅果 營養多元 優

◆ 彰基體系醫院 雲基營養師 詹惠如

堅果類在這幾年來已經成為健康食物最夯之一，如花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁果、開心果等。隨著越來越多的研究證實，堅果類含有單元不飽和脂肪酸，具有保護心臟、降血脂，富含鉀、鎂、鈣離子及膳食纖維，可幫助排鈉降血壓、豐富維生素，清除自由基，有抗氧化、延緩衰化，預防糖尿病併發症等功能。

得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension；DASH）能有效地降低高血壓患者之血壓，亦能維護一般民衆心血管健康。得舒飲食的原理是需高鉀、高鎂、高鈣、高纖維、提升不飽和脂肪酸攝取、降低飽和脂肪的飲食，所以，得舒飲食中特別建議每天攝取一份堅果來降低心血管疾病的風險。對一般民衆而言，最容易購買與平價堅果類中有芝麻和花生，『芝麻』是年長者最常加入牛奶中食材之一當做早餐飲用，芝麻除了有維生素E之外，特別含有芝麻酚（芝麻油

進一步萃取）物質，是一種強效的酚類抗氧化物，具有抗癌、保護肝臟、和抗老化、維持血管壁的彈性的作用。『花生』則常被作為泡茶的零嘴，花生是一種營養豐富的高蛋白油脂堅果類，內含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝和轉化，增強其排泄功能，故具有降低血膽固醇的作用。



堅果類雖然有許多好處，不過市售的堅果類很多都是經過油炸並添加鹽、糖、香料及防腐劑等，建議在選購時，應注意標籤營養標示與有效日期，或直接購買生的堅果類自行烘烤，若食用原味堅果，更能減少負擔，當然，也要注意堅果類新鮮度，否則不慎攝取過量黃麴毒素，卻造成肝臟負擔。

此外，在食用堅果時，民衆常忽略它含有高熱量及油脂，且依台灣每日飲食指南建議，每日攝取堅果種子類1份和油脂3-7茶匙（每茶匙5公克），故建議若能以堅果替代其他含有油脂的食物，並減少其他油脂攝取來源，例如，減少烹調用油，那麼一天的脂肪量就不會增加了！

種類	一份量=45大卡	種類	一份量=45大卡
花生（去殼）	8克（約10粒）	核桃仁（去殼）	7克（約2粒）
芝麻（去殼）	8克（約2茶匙）	開心果（帶殼）	14克（約10粒）
腰果（去殼）	8克（約5粒）	南瓜子（帶殼）	12克（約30粒）
杏仁果（去殼）	7克（約5粒）	瓜子（帶殼）	20克（約50粒）

參考資料

- 1.董氏基金會食品營養特區 <http://nutri.jtf.org.tw/>
- 2.台北醫學大學臨床醫學研究所學位論文，芝麻酚（sesamol）抑制血小板活化的機轉探討，張釗監博士，2011
- 3.台灣地區食品營養資料庫
<http://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm>

慢飛天使一

和美家扶中心 營養關懷與

◆ 彰基體系醫院 總院營養師 張格瑀

很難得能有這樣的機會參加家扶學園第102年的營養研習，此活動目的是為了能給予家中孩童有生長遲緩問題的家庭一些社會支持的力量，除了傳遞一些營養相關的知識給家長，也接受家長個別諮詢，此外還料理一些適合這樣的小朋友的簡易菜色供家長參考。進入家扶中心，父母親忙碌的安撫著各自的小孩，老師也在一旁協助著。對於學姐所給這些孩子的名詞“慢飛天使”，我覺得相當洽當且有意義，每個孩子都是父母的天使，即使是有任何地方不完美，也抹煞不了這個事實。



親子同樂，烹煮營養豐富的南瓜濃湯

在參訪前我們先設計了一份適合這類型孩子的飲食，設計重點包含吞嚥容易以avoid噎到、噎到；色彩鮮明以引起食慾；並且設計三正餐三點心，以少量多餐的方式使其能攝取足夠的熱量。此課程中我最感興趣的是烹調的部份，在學前評估開菜單時，需要考慮的地方有很多，不單單是營養足夠就好了，在進食上的困難、胃口好不好、調味吸不吸引他們、是不是方便進食……等。因此我能找到一些特別注

意的地方，例如，不能吃會有吞嚥危險的貢丸、鵝蛋；麵條類如米粉、麵線應剪短點以利吞嚥；依鮮亮的配色引起食慾……等。這些都將是身為營養師需幫助他們、教導他們克服的問題，以做為讓他們健康活著的強大後盾。



接受家屬個別諮詢，針對個案提出建議



學習

而在此類族群的關懷我們能做的如下：

- 1、與相關營養品廠商洽談產品優惠及贈送
- 2、安排營養師義工至家扶中心做營養關懷及追蹤與指導
- 3、提供可聯絡之管道，如：電子信箱、電話，供家長做諮詢
- 4、定期提供刊物更新營養新知
- 5、安排可讓小孩參與的料理活動

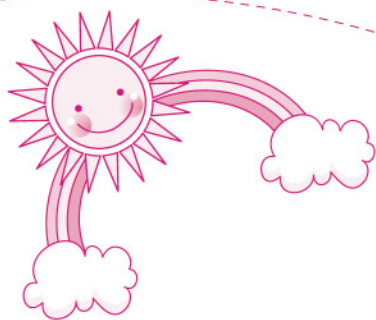
但願仍有機會再為這些孩子盡一己之力，給予他們所需的協助！



精心安排主題授課



活動圓滿結束



彰化基督教醫院營養部 — 102年度活力營養活動

講座日期	負責營養師	主題
102.08.21 (三)	張巧靜、楊惠茹	低碳飲食與高血壓
102.12.17 (二)	江惠琴、梁慈筠	低碳飲食與高血脂

活動地點 彰化基督教醫院一樓大廳 (服務台前)

活動時間 上午 08:30~11:30 (不需報名)

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 — 102年度大廳團衛時間表

講座日期	時間	主題	營養師
102.08.23 (五)	上午11:00~11:40	低碳飲食之青春期篇	蔡杏君
102.09.25 (三)	上午11:00~11:40	低碳飲食之兒童期篇	游璟薇
102.10.25 (五)	上午11:00~11:40		朱美慈
102.11.27 (三)	上午11:00~11:40	低碳飲食之與慢性病篇	廖珮吟
102.12.27 (五)	上午11:00~11:40		張巧靜

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

活動免費！還有現場試吃、試喝活動喲～

